

認知行動療法を受けるには

まずは主治医に相談

診察時に「認知行動療法を受けたい」旨を担当医にお話しいただき相談をしてください。医師の判断において認知行動療法が適当と判断した場合、予約をお入れする流れになります。

当院で認知行動療法を実施する臨床心理士は、専門的知識や技能の研鑽のため、継続的なトレーニングを行っております。当院では、これまでご紹介した個別で実施する認知行動療法の他にも『集団認知行動療法』も行っています。



認知行動療法はすべて予約制で実施しております。所要時間は各セッションによって異なりますが30分～50分です。

まずは診察時にご相談ください



Access

MAP



Google Mapで見る

右のQRコードを読み込むとGoogleMAPが起動します



水戸メンタルクリニック

〒310-0022 茨城県水戸市梅香1-2-50

電車・バスでの来院

JR常磐線「水戸駅」北口から徒歩約10分。
「大工町方面行き」バスで「南町2丁目」降車、徒歩約3分。

お車での来院

当院には、駐車場がございません。
お車でお越しの際には周辺のコインパーキングを患者様の自己負担にてご利用ください。※駐車券の配布は行っておりません。

初診のご予約はこちら

☎ 029-303-1155



水戸メンタルクリニック
<http://mito-mental.com/>



認知行動療法のご案内

その悩み **認知行動療法**で改善するかもしれません

気分が落ち込む

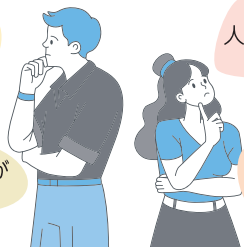
夫婦喧嘩が絶えない

人間関係がストレスに感じる

人前で話すことが苦手

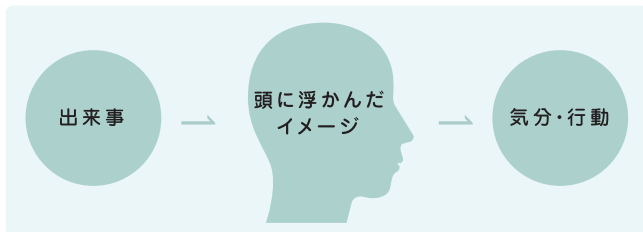
会社に行くことがツライと感じる

イライラしてしまう



認知行動療法とは？

「人の気分や行動は、起きたことに対する認知に影響を受ける」といった理論を元に開発された精神療法です。



うつや不安の改善、再発防止に効果があるといわれ、感情の原因となる人間関係やストレスの問題解決など、幅広いメンタルヘルスの問題に対して有効性が確立されています。国内のガイドラインや世界においても先進的と認められている治療です。

当院では経験豊富な臨床心理士が実施しています

主な対象疾患

- うつ病
- パニック障害
- 社交不安障害
- 強迫性障害
- 全般性不安障害
- ADHD
- 摂食障害
- 不眠症 など

認知行動療法の特徴

1 Point

話し合い

2 Point

問題説明

3 Point

臨機応変

01 問題解決への話し合い

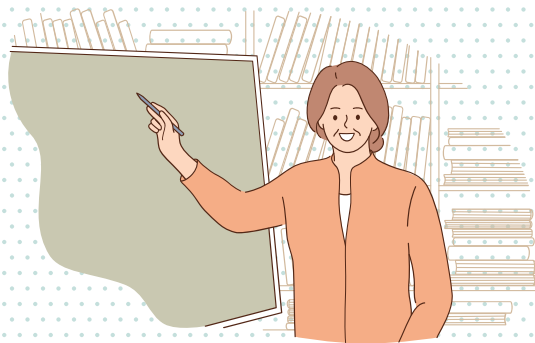
一般的なカウンセリングでは「話をよく聞いてもらえるけど助言がもらえない」「どうすればいいのか分からない」という声があります。認知行動療法では話も聞きますが、こころの病の克服や問題解決に向けた助言を適宜行っています。

02 問題・解決方法のご説明

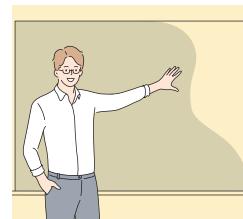
認知行動療法では「こころの病」あるいは「生活上の困りごと」がどのように維持・持続しているかについて説明することができます。また解決方法にもさまざまな技法があり、どの技法が利用されるかについて説明することができます。そのため、納得して治療を受けることができます。

03 臨機応変に一人一人に合わせた治療

日本では、うつ病、パニック障害、社交不安障害、PTSD、強迫性障害などについて認知行動療法マニュアルが整備されています。こうした研究結果や最新の知見を活用していきますが、ひとりひとりの患者様に対して、その人に合わせた治療計画をつくり、その人のペースで治療を進めていきます。



認知行動療法のメリット



実践的な治療

薬物療法と同じような効果

再発予防効果が高い

実践的な治療

認知行動療法の大きな特徴は、日常生活の中で実践していくことです。問題解決のための課題を、家庭や職場で実際に体験を繰り返し、少しずつ時間をかけて変えていきます。

薬物療法と同じような効果

治療方法が構造化されていて、治療を進めやすく、薬物療法と比較しても同等の治療効果があると評価されています。また、うつ病や強迫性障害などの場合、薬物療法の後で認知行動療法を行うなどの併用治療で、さらに治療の効果を高めることが可能です。

再発予防効果が高い

効果の持続期間が長く、再発予防効果が高いことが優れている点となります。治療後は柔軟な考え方に身に付き、日常で感じるストレスへの対処が上手になっていきます。



※注意点※

認知行動療法は、患者様が不安や教に思っている問題と向き合うことが必要な治療方法です。また、少しずつ認知を改善していく治療なのでどうしても時間がかかります。うつ病では16回程のカウンセリングが標準とされているため4か月程度の時間が必要になります。

