

社交不安に対する認知行動療法プログラム

通常カウンセリング
と何が違うの？

- ✓追加セッションが必要な場合にも、2回まで無料
- ✓認知行動療法の各種ツールをオンラインでご提供
- ✓セッションごとにカウンセリングレポートをお渡し
- ✓全12回のセッションの予約枠を確保

コース	セッション	内容
通常カウンセリング (8500円/回)	1~2	イントロダクション ・病気について、強み・弱みについて話し合う
	3~4	目標を決める ・症状のパターンを知る (ライフチャート) ・プログラムのスケジュールを組む
プログラム (月額 8500円*)	5	自己イメージと結びつく記憶を知る ・繰り返されるイメージと過去の記憶の検討
	6~12	自己イメージを知る ・安全行動と自己注目の検討 ・否定的な自己イメージの修正 ・注意シフトトレーニング ・行動実験 ・「最悪の事態に対する解釈」の検討 ・「出来事の前で繰り返しやること」の検討 ・自己イメージと結びつく記憶の意味 (再確認)
	13~14	スキーマを見つける ・スキーマについて話し合う ・心の法則について話し合う
	15~16	まとめ ・振り返り ・再発予防について話し合う ・今後の生活について話し合う (・セッション追加について話し合う)

*全12回の12ヶ月払いとなります。やむをえずセッションが中断された場合には、受けられた分のセッションのご料金(8500円/回)までご請求いたします

※こちらは一例です。週1回~月1回程度を目安に、目標に合わせて認知行動療法のスキルを組み合わせ、通常セッションで目標を決めた段階でスケジュールを組ませていただきます。



Psychia

ご予約・
お問い合わせは
こちらから→

