

# 認知処理療法プログラム

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	イントロダクション ・トラウマによる症状について知る
	2	出来事の意味 ・トラウマについてどう考えているかを話し合う
	3	思考と感情を見つける ・考えと感情を区別する方法を知る
	4	スタックポイントを見つける ・感情が強く出る、または出てこない部分をヒントにトラウマによる症状の回復を妨げている考え方(スタックポイント)を見つける
プログラム (月額8500円*)	5	考え直しの質問 ・スタックポイントの考え直すときに役に立つ問いかけを知る
	6	問題ある思考パターン ・アンバランスな考え方をするときのパターンを見つけ、考え直す
	7~11	安全、信頼、力とコントロール、価値、親密さ ・テーマごとに関連したスタックポイントがないか話し合い、テーマに沿って考え直しをおこなう。
	12	出来事の意味 ・出来事の意味を再度振り返る ・追加のセッションが必要か話し合う

\*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→

