

# 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 ・病気について知る ・困っていることについて話し合う
	3~4	目標を決める ・症状のパターンを知る ・生活記録、問題リストを作る ・プログラムのスケジュールを組む
プログラム (月額8500円*)	5~6	気分、自動思考を知る ・3つのコラムを作る
	7~12	自動思考を考えなおす ・コラム法に取り組む ・バランスのよい思考について話し合う (その他人間関係の改善、アサーション、問題解決法、リラクゼーション法など)
	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→

