

セルフケア・ストレスコーピング集団療法

※保険診療の対象で、各種健康保険が利用できます

本プログラムは公認心理師の講義形式で複数回実施します。単発での参加も可能ですが複数回継続しての参加を推奨します（依存症の方を対象とした集団療法は単発での参加は不可）。

毎回プログラムの前半ではストレスのメカニズムを学びます。ストレスを感じたとき自分の周囲（環境）で何が起こっているのか、自分の内側（感情、思考、体調、行動）にどのような反応が起こっているのかを理解しストレスの全体像を把握します。後半ではストレスとうまく付き合うための対処法（ストレスコーピング）を知り、日常生活で実践できそうなコーピングを見つけます。

ストレスを理解して心や体の状態に気づき、ストレスとうまく付き合いながら暮らすことを目指します。

▲▽開催日程（月 2 回）▽▲

1 回ごとのお申込みも可能ですが、複数回継続して参加されることをお勧めします。



2 月 10 日（土） 16:30～17:30

2 月 24 日（土） 16:30～17:30

3 月 9 日（土） 16:30～17:30

3 月 23 日（土） 16:30～17:30

1 回（60 分）あたりの費用目安：

保険診療上の通院集団精神療法に該当し、自己負担割合 3 割の方で 1030 円（非課税）

※ご注意

保険診療のため、医師の診察を定期的に受けることが必須条件です。集団療法のみのご参加はできません。

公認心理師によるカウンセリング

学業や仕事、日常生活等で感じるこころの不調に対して、当院ではお薬の治療と併せて、公認心理師によるカウンセリングを行っています。カウンセリングではあなたのこころの中にある不安や違和感をゆっくりとお聞きし、「どうになりたいか？」を見つけそこへ向かうお手伝いをします。

睡眠などの生活習慣と一緒に考えたり、具体的な場面におけるコミュニケーションについて検討することもあります。これまで自身が行ってきた考え方や行動のパターンに気づき、それをよりよい状態に変化させることで自分らしい生き方を見つけることに繋がったり、他の薬物療法等と相乗効果が出ることが期待されます。

1 対 1 で行うカウンセリングは集団療法と異なり、保険対象外で診療を受けずに通うことも可能です。

☆カウンセリング時間 1 回 50 分

☆料金 5000 円（税込）

※現金にてお釣りのないようお支払いください（カード、キャッシュレス決済不可）。

☆お申込み 当院のウェブページをご覧ください。

<https://www.riomh-clinic.com/counsel>



カウンセリング案内ページ