

セルフケア集団療法 (コーピングを身につけよう／自己肯定感を高めよう)

※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。ストレスのメカニズムを知ったうえで、A コースでは対処方法(コーピング)を使いこなすことを目指します。また B コースでは自己肯定感を高め生活、仕事、学業等に自信をもって臨むことを目標とします。

▲▽開催日程(各コース 月 1 回、4 か月で全内容を学べます)▽▲

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。

Aコース コーピングを身につけよう		Bコース 自己肯定感を高めよう	
3 月 8 日(土)	17:30~18:30	3 月 22 日(土)	17:30~18:30
4 月 12 日(土)	17:30~18:30	4 月 26 日(土)	17:30~18:30
5 月 17 日(土)	17:30~18:30	5 月 31 日(土)	17:30~18:30
6 月 14 日(土)	17:30~18:30	6 月 28 日(土)	17:30~18:30

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 割の方で約 1200 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。また「依存症集団療法(リオマープ)受講中の方は、参加できません。

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。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のが期待されます。

24 年 11 月より、不登校のお子さんとその親御さんの相談も受け付けます。

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の上、お申込みください。

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



カウンセリング案内ページ