



令和5年度

# 集団認知行動療法

## -気分障害-

### 集団認知行動療法とは・・・

気分・行動・身体は、物の見方（考え方）によって大きく影響されます。同じ状況でも、人によってその状況の見方(考え方)は異なり、それに伴って生じる気分、行動、身体的変化も異なります。集団認知行動療法では、より適切に物事を捉えるようになることを目指しています。

参加希望の方は、主治医にご相談ください。

【セッション 1】

集団認知行動療法概要について

【セッション 2.3.4】

バランスの取れた考え方

【セッション 5.6】

問題を解決しよう

【セッション 7】

自己表現の仕方

【セッション 8】

まとめ

時間：AM10：15～

会場：養南病院

養南病院

岐阜県海津市南濃町津屋  
1508

TEL：0584-57-2511

[主催：集団認知行動療法  
ワーキンググループ]