

草加すずのきクリニック
集団認知行動療法に基づく
リワークプログラム

✓ こんなお悩みありませんか？

- 頼まれたことをうまく断れない
- 仕事に必要な体力や集中力がなくて、
復職できるか不安
- 生活習慣が乱れてしまう
- ストレスをうまく発散できない
- 仕事を休むことが、家族や職場の人に対して
心苦しい
- 不安や心配で作業が手に付かない



一つでも当てはまる方は
認知行動療法がおすすめです



認知行動療法とは？

うつ病，双極性障害，不安障害など，さまざまな精神疾患に対して，**世界で最も高い有効性が示されている実践型心理療法**です

認知行動療法ではこんなことをやります

- ・ ストレスコーピング（ストレスへの対処法を考える練習）
- ・ アサーション・トレーニング（上手な自己主張の練習）
- ・ マインドフルネス（今，この瞬間を感じる練習）
- ・ 行動活性化（生き生きできる活動を増やす練習）
- ・ 認知再構成法（さまざまな考え方ができるようにする練習）

…など，**ひとりひとりの悩みのカタチにフィットする**方法を，心理カウンセラーや作業療法士と一緒に考えます

＼新座すずのきクリニック 集団認知行動療法プログラム／ 復職した方の声

2021年7月から参加

Aさんのケース



私は職場の上司と折り合いが悪くなり，体調を崩したため，主治医に進められてこのプログラムに参加しました。参加した当初は，このようなプログラムに参加しても本当に復職できるのか不安でしたが，何度も参加して他のメンバーさんとも関わる中で，「**自分だけが悩んでるわけじゃないんだ**」と気づけたり，**具体的な対策を考える**ことができたため，復職する上での自信を持てるようになりました。