

# DPP(うつ再発予防プログラム)のご案内

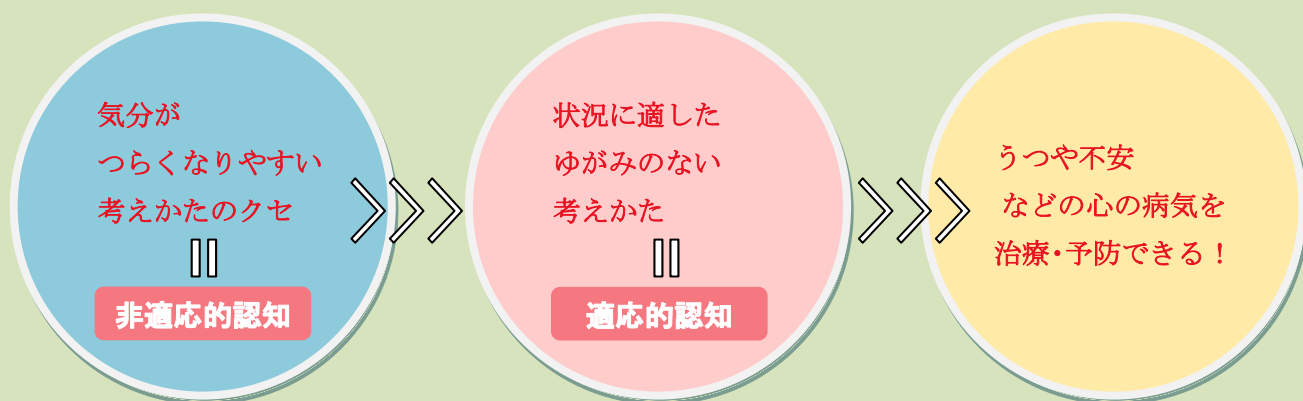
青木病院では認知行動療法グループを行っています。

認知行動療法とは心をつらくするような

考えかた、ものの見方(認知)を変える心理療法です。

科学的な根拠に基づいてプログラミングされた方法で

信頼性の高い心理療法です。



目的 ▶ うつや不安の改善および悪化・再発の予防

方法 ▶ スライドやワークシートで学び、  
メンバー同士の話し合いを大切にしています。

スタッフ ▶ 精神科医・臨床心理士・心理士

日程 ▶ 全10回(土曜日 14:00~15:30)

定員 ▶ 8名(先着順)

申込方法 ▶ ご希望の方は主治医にご相談ください。

## DPP(うつ病再発予防プログラム)

第19クール 2019年9月27日(土)スタート

全10回 毎週(土) 14:00~15:30

回数	日付	内容
1	8/27 (土)	"DPP"とは? "うつ"とは?
2	9/3 (土)	自分の気分に気付こう!
3	9/10 (土)	自分の自動思考を意識しよう!
4	9/17 (土)	そう考える根拠はどこ?
5	9/24 (土)	適応的思考とは?
6	10/1 (土)	適応的思考を見つけよう!
7	10/8 (土)	行動を変えてみよう!
8	10/15 (土)	考え方のクセを見直そう! (1)
	10/22 (土)	お休み
9	10/29 (土)	考え方のクセを見直そう! (2)
10	11/5 (土)	これからへ向けて