



不安・イライラに 振り回されない 自分をつくる 基礎プログラム

イライラしてくると抑えられない、いつも不安でたまらない…

このまま一生こんな日が続いたらどうしよう。

日々あなたを悩ます不安やイライラに関して、まずは基礎的な知識を身に付けましょう。本プログラムでは、認知行動療法のスキルを身に付け、不安やイライラに振り回されない自分に少しでも近づけるよう、担当者（臨床心理士・公認心理師）と一緒に取り組みます。何かご不明な点がございましたら、ARCHまでお問合せ下さい。

1回目：まずは状況を整理しましょう（インタビュー面接）

2回～5回目：不安やイライラになる仕組みを学びましょう

6回目以降：実践編

※通常の自費カウンセリングに近い形で行い、なおかつ、その中で心理学的な知識もお伝えしていく内容であるため、自己負担での実施とさせていただきます。

心理療法センター

ARCH

大阪狭山市西山台

1-24-18

（医療法人上島医院右隣）

072-365-7100

arch-sayama.com

不安・イライラに振り回されない自分をつくる

基礎プログラム

個人対応で行いますので、あくまでも予定です。その方の状況やニーズに合わせて対応させていただきます。

1 回目：インテーク面接と事前検査

不安やイライラの仕組みへ理解を深める（2～5回）（心理教育編）

2 回目：感情を理解する

3 回目：感情駆動行動を振り返る

4 回目：感情への気づきを体験する

5 回目：感情を受け止めつつ流す工夫

日常での実践へ（6～9回目）（自己変容編）

6 回目：デメリットの大きい感情駆動行動以外の行動をとる

7 回目：マイナス感情になりやすい状況を確認する

8 回目：マイナス感情になりやすい思考のパターンを知る

9 回目：マイナス感情になりやすい思考のクセを知る

日常でのスキル定着へ向けて（10回目）（フォローアップ編）

10 回目：日常への対処を考える