



ストレスにめげない 自分をつくる 基礎プログラム

何か嫌なことがあるとすぐ疲れてしまう、やる気がなかなかでない…

小さなこともすぐストレスに感じやすい。

ストレスとは決して、特別なことではなく日常の中にあふれています。切っても切り離せない「ストレス」だからこそ、うまく付き合っていきたいものです。本プログラムでは、認知行動療法のスキルを身に付け、ストレスにめげ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：状況を整理しましょう（インテーク面接）

2回～5回目：病気への理解を深めましょう

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

ストレスにめげ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た対応をさせていただきます。

1 回目：インテーク面接と事前検査

病気（うつ病や気分障害など）への理解を深める（2～5回）（心理教育編）

2 回目：なぜ病気になるの？病気の症状は？病気の前触れと治り方

3 回目：「しんどいときのサイン」を振り返りましょう，分析しましょう

4 回目：「しんどいときのサイン」への対処を増やしましょう（前半）

5 回目：「しんどいときのサイン」への対処を増やしましょう（後半）

日常での実践へ（6～8回）（自己変容編）

6 回目：日常のストレス場面での対処を見直しましょう

7 回目：日常のストレス場面での対処を見直しましょう

8 回目：日常のストレス場面での対処を見直しましょう

日常でのスキル定着へ向けて（9～10回）（フォローアップ編）

9・10 回目：今後の生活で得たスキルを活用していくには