



短期行動活性化療法 「クレ・アクティブ (Kure-Active)」のご案内



当院では、うつ病、適応障害の患者さんを対象に、「クレ・アクティブ (Kure-Active)」という名前のグループセミナー(集団行動活性化療法)をおこなっています。

グループセミナーでは、参加者の皆さんが、スタッフと一緒に**気分の落ち込みや意欲の低下**に対する対処法を学んでいきます。

参加者の方数名に、スタッフ2,3人がついて、ワークシートなどを活用しながら、問題の解決策を考えていきます。



行動活性化療法とは…



憂うつな気持ちになると…

- ・「気分がよくないから、何もできない」と思いやすくなる。
- ・やる気が出ずにぼんやりしたり、考え込んだりする。
- ・物事に取り組むのが難しくなる。

もっと気持ちが落ち込み、落ち込んだ気持ちから抜け出すのがますます難しくなる。

行動活性化療法は、このような憂うつな気持ちを維持させる行動を見直す方法や、適切な対処方法を学んでいき、気分をコントロール(自己管理)できるようにする治療法です。



「クレ・アクティブ (Kure-Active)」のプログラム

●説明会(1回)

入門編:グループセミナーの説明

●セミナー(9回)

- 第1回 もっとよく自分を知ろう!
- 第2回 どうして落ち込みから抜け出せないんだろう?①
- 第3回 どうして落ち込みから抜け出せないんだろう?②
- 第4回 “ぐるぐる”をコントロールしてみよう!
- 第5回 これまでと違う行動をしてみよう!①
- 第6回 これまでと違う行動をしてみよう!②
- 第7回 これまでと違う行動をしてみよう!③
- 第8回 ふりかえり・終了式
- 第9回 ブースターセッション(1ヶ月後)

●場所:呉医療センター

(外来棟1階 共同相談室2 予定)

●時間:週1回 1時間半程度

●内容:説明会1回 セミナー9回(計10回) (約2ヶ月かかります)

★参加を希望される方は、現在の主治医と必ずご相談ください。

★主治医が、この治療が適さないと判断した場合には、ご参加いただけません。あらかじめご了承下さい。



*参加される方は、プログラム開始時と終了時にアンケートにご協力ください