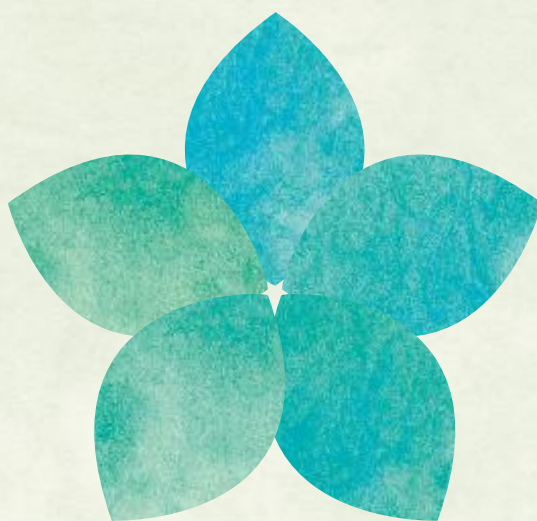




ディーエムシーティ

定員
8名程度

D-MCT

自分の考え方の傾向を知り、
今まで気づけなかった良いところに気づく
プログラムです

内 容: うつに悩む方に向けたグループ・トレーニングです。

全8回シリーズを少人数グループで行います。

参加条件: うつの診断を受け、主治医の許可があり、リハビリあるいは
デイケアに参加されている方。

2時間のグループ活動に続けて参加が可能な方。

他者と一緒に話し合いができる方。

開催日時: 毎週木曜日 13:15開始

問い合わせ先 島根県立こころの医療センター
地域生活支援室 0853-30-0556



うつ病のためのメタ認知トレーニング(D-MCT)とは

ドイツで生まれたうつ病の治療のための新しいコンセプトに基づいた技法です。

例えば、こんなことはありませんか？

「あいさつしたけど、返ってこない。嫌われているに違いない」

「私はいつも‘きちんと’していないといけない」

「仕事で成果を出すべきだ」



これらの考えは正しいですか？少し極端ではないですか？
人は知らないうちに極端に考えたり、思い込んだりしています。

このような思い込み、極端な考えに対して、楽しいワークやグループディスカッションを通じて自分の「考えをコントロールしている考え方のくせ」に気づき、よりよい生活を送りましょう。

ープログラム内容ー

- ①考え方のかたより
- ②記憶力の低下
- ③考え方のかたより2
- ④自尊心の低下
- ⑤考え方のかたより3
- ⑥不具合な行動とその対策
- ⑦考え方のかたより4
- ⑧感情の誤解

