



ディーエムシーティ

定員  
8名

# 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:希望者が集まり次第検討します。

場 所:地域生活支援室リハビリ、あるいはデイケア棟

担当・問い合わせ先 地域生活支援室(鍵山・大橋)

## 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

