

ベスリクリニックの認知行動療法 (新たな心の法則を作る) プログラム



対象となる患者さんのタイプ

- 自分でも知らず知らずのうちに、マイナス思考になっている人
- 今の自分から脱却したい人

療法終了後の目指す姿

- 過去の心の法則との違いが解り、新たな心の法則が出来き、思考、行動が変化します

| step | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|-------------|--|---|---|---|---|---|
| 大まかな内容 | 治療法の説明 | 治療目標設定 | 思考の癖の発見 | 実行可能な改善策 | 心の法則の気づき | 振り返りと今後の方針 |
| ステップ毎の治療の目標 | <ul style="list-style-type: none"> • 認知行動療法の治療の目的、流れを理解して頂き不安なく治療を受けられるようになります。 • 症状改善のために、自分が変わる、生活の中で反復して訓練する事に納得します | <ul style="list-style-type: none"> • 認知行動療法で、どんな自分を指すのか、治療目標(目指す自分の姿)が明確になります | <ul style="list-style-type: none"> • 自分の認知の偏りに気付くようになります | <ul style="list-style-type: none"> • 認知の偏りをなくすために、どう考えればいいのか、どのような見方をすればいいのが見えてきます | <ul style="list-style-type: none"> • 知らず知らずのうちに築いてきた自分の「心の法則」に気づき、今後、どうつきあっていくか行動や思考の変化法に気がきます | <ul style="list-style-type: none"> • 新たな自分の心の法則作りを目指し歩きます |
| 当院が実施する治療 | <ul style="list-style-type: none"> • 現在の心の状態を測るためのチェックをします • 認知行動療法のパンフレットを用いて説明します • これまでの心の変動や現在の症状をお聞きします | <ul style="list-style-type: none"> • これまでの心の動きを振り返りながら改善の大きな方向性と具体的目標を一緒に決めていきます | <ul style="list-style-type: none"> • 過去の行動や思考パターンを振り返り、知らず知らずに身につけてしまった思考の習慣を一緒に見つけていきます | <ul style="list-style-type: none"> • 自分に合った「新たな思考とは何か」体験をし、振り返りながら一緒に考えていきます | <ul style="list-style-type: none"> • 心の法則を明確にし、新たな心の法則作りを一緒に考えていきます | <ul style="list-style-type: none"> • 終了時の心の状態をチェックします • 今後の生活の仕方、心のレスキューの仕方などを説明します |