

「強迫克服集中セミナー」のご案内

*朝から夕方まで二日間にわたり集中的に行う行動療法プログラムです。

対象 強迫性障害と診断された患者さん 定員 6名



セラピスト 岡嶋美代先生（専門行動療法士 なごやメンタルクリニック・千代田心療クリニック）

日時 平成28年10月

1日（土） 10:00 - 17:00 2日（日） 9:00 - 16:00

場所 時計台メンタルクリニック

〒060-0002 札幌市中央区北2条西2丁目29-2 ウエノビル9階
011-200-1549

申込み 時計台メンタルクリニックへお電話でお願いします。定員に達し次第締め切ります。

費用 4万円（税込み）

プログラムの概要

エクスポージャー（曝露法）及び儀式妨害を2日間連続で行います。

枠のない設定ですので、厳密な時間割はありません。

最初の1時間で自己紹介と大まかな回避対象を把握してから、戸外に出てエクスポージャー課題を見つけてはトライ、お昼ご飯をどんな形にするか・・・。

午後はいったんレクチャーを少し入れた後に、またエクスポージャーを院内であれこれ

やってみる。

初日は、一日の振り返りをし、宿題を決め解散。

2日目は昨日の宿題の結果をそれぞれが発表し、できていなかったところを中心に昨日のエクスポージャー課題に再チャレンジする。

最後は、ビデオを供覧したり、全体の流れの中で足りなかったことやマインドフルネストレーニングを復習。リラックスして終わりたいと思います。

また、再燃を防ぐため、よくなったところを維持するコツなどを話したいと思います。

昼食は 1000 円以内で食べられるところへご案内しますので、昼食代をご持参ください。お金を財布に入れ、自分で持ち歩き支払うことや、他人と一緒に食事することなどもエクスポージャーの一つになります。