

NPO 法人女性心理臨床ラボ  
(認知行動療法 5 回パッケージ版)

## 認知行動療法によるオンライン面接

認知行動療法は自分の「気持ち（感情）」「考え（認知）」「身体の反応」「行動」のパターン等に目を向け、必要に応じてそれらを見直すことなどによって、日常生活の困り事を小さくしたり、それに対処できるようにすることを目指す心理療法の一種です。また、ストレス対処の方法（ストレスと付き合うための方法）としても知られています。調子を崩して気持ちがすぐれないときには、よい考えも浮かばず問題を解決することが難しくなったり、自分を責めてしまうこともあります。認知行動療法ではセラピストと共に、いろいろな方向から考えてみたり、できるところから行動してみることで、日常生活が少しでも過ごしやすくなるよう工夫します。また効果をあげるために、生活の中でもいろいろなことを試しながら進めます。

### ◆このような方にお勧めします

- ・ 認知行動療法に興味はあるが、よく分からないので一度試してみたい
- ・ しばらく試してから、続けるかどうか決めたい
- ・ 自分の悩みに、認知行動療法が向いているのかどうか知りたい
- ・ 認知行動療法がどんな心理療法なのか、詳しい説明を聞きたい
- ・ 自分で試してみようと思うので、基本的なやり方を知りたい
- ・ 本を参考に自分で試してみたが、途中でやり方が分からなくなつたので教えて欲しい
- ・ 特に困り事はないが、自分のストレス対処法を見直したい

### ◆ご利用例

基本パターン：インターク面接（1回）

+ 4回（実情の把握、方針の検討、対応方法の練習等）

※実際は、相談者の方のご希望やお困り事の内容、程度等により異なります。

※料金 7,000円/回（50分）

### ◆お問い合わせ・お申し込み

女性心理臨床ラボ HP 内のお問い合わせフォームより、お願ひいたします。

<https://fpcl.jp/>