

入院集団認知行動療法テキスト



国見台病院 ストレスケアグループ

【目次】

- はじめに～入院集団認知行動療法に参加されるみなさまへ～ P2
- ガイダンス資料 P3～12
- 自分について知ろう（認知行動療法／集団認知行動療法について）
P13～21
- 自分の考え方や行動パターンに気付きましょう（認知再構成法）
P22～32
- 問題を解決する力を高めよう（問題解決技法） P33～42
- 自分を伝え相手の気持ちを知ろう（アサーショントレーニング）
P43～52
- ポイントのまとめ P53～54
- ホームワーク記入ページ P55
- 推薦図書 P56

