

集団認知行動療法とは

考え方(認知)や行動を工夫し、自分自身の感情を助けることを目指す心理療法のひとつに認知行動療法があります。

自分の考え方や行動を様々なやり方で工夫し、自分のこころのバランスをとる方法を学び、身に着け、自分で自分を助けられる状態を目指します。

認知行動療法をグループで学ぶことが集団認知行動療法です。

参加者同士が体験を共有し、互いの考え方を検討し、新たな視点に気づくことを目指します。

千葉市こころの健康センターは「精神保健及び精神障害者福祉に関する法律」第6条に掲げられる「精神保健福祉センター」です。

こころの健康に関する各種講演会・研修等を実施しております。詳細は、市政だより・ホームページ等にてお知らせします。



交通案内

- ❖ JR総武線『稲毛駅』西口より海浜交通バス利用
駅前3番のりば
運輸支局入口経由「JR稲毛海岸駅」行き乗車
バス停『市営高浜第2』下車徒歩3分
- ❖ JR京葉線『稲毛海岸駅』南口より海浜交通バス利用
駅前3番のりば
運輸支局入口経由「JR稲毛駅」行き乗車
バス停『市営高浜第2』下車徒歩3分



千葉市こころの健康センター

〒261-0003
千葉市美浜区高浜2-1-16
電話 043(204)1582
FAX 043(204)1584
URL <http://city.chiba.jp/hws/kokoronokenko/>

うつ病(うつ状態) 集団認知行動療法の ごあんない



千葉市こころの健康センター



千葉市