



# 集団認知行動療法って なに？

## ①認知行動療法とは

認知とは、ものごとの見方や考え方のことです。行動とは、日常生活や対人関係など、社会生活活動全般のことです。認知行動療法とは、認知・行動の両面からの働きかけによりセルフコントロール力を高め、社会生活上のさまざまな問題の改善、あるいは課題の解決をはかる心理療法です。

## ②集団認知行動療法とは

### 構造化された集団療法です

構造化というのは、一つのクールの開始から終了まで、また一つの回の開始から終了まで、内容や進め方、時間配分などが決められているということです。当院の集団認知行動療法は、1クール全12回（約3ヶ月間）、週1回90分という構造で進めていきます。

また、構造化とは、いくつかのルールが決められているということでもあります。例えば、「プログラムの中で話された内容や個人情報などを、他の場所で話さない」というルールがあります。ルールというと何か堅苦しい感じがしますが、ルールが安全かつ安心して話せる場所を作るという側面もあります。

### 集団の作用とは

参加者の方は、集団認知行動療法に参加するまで、「病気を周囲に理解してもらえない」「誰にも相談できない」と孤独や不安を抱えていることが多いのですが、自分と似たような問題を抱える他者と出会い、共通の経験を分かち合うことで、安心感を持つようになります。また、自分の経験を話し、それを他者が参考にすることで、自分の自信（例えば「自分は役に立てた」など）につながることもあります。

このような集団の作用を活用しながら認知・行動に関する知識・方法を身に付け、それがまた集団に効果的に働くという相乗効果が期待できます。

③集団認知行動療法に参加するには

まず主治医の先生にご相談ください。他院通院中の方でも参加することができます。