

# 「考え方の歪みを直しストレスとうまく付き合う」 トレーニングプログラム

何気ない考えの中でネガティブな自分に気付くことはありませんか？  
これは「考え方のクセ・歪み」に起因していることが多いのです。  
このクセ・歪みは直していくことができます。

## こんな考えをお持ちの方はいらっしゃいませんか？

治療のことを考えると、そうしてはいけないと思いつつも、  
悪い方にばかり考えてしまう。

もっとゆったり構えていたい。

「こうしなければ」と自分の考えや、思い込みに縛られて窮屈。

気持ちの切り替えが上手にできないことが辛い。

## 全3回のセットカウンセリングを行います。

「認知行動療法プログラム」として3回のカウンセリングとワークシート記入をセットにした  
トレーニングプログラムをご用意しています。  
ストレスとうまく付き合い、適切なセルフケアができるようになることを目標にしています。

- 1回目 「困っていること、どうしても考えてしまうことなどをヒアリングして、  
ワークシート記入法について説明致します。
- 2回目 ワークシートを見ながら振り返ります。
- 3回目 さらに思考の変化について確認し、振り返ります。  
その後もサポートカウンセリング可能！

## お申し込み方法

受付までお申し付けいただくか、お電話で、1回目のご予約をお取りください。2回目以降はカウンセラーと  
相談して日程を決めていきます。【電話受付：☎0120-66-4211 月～木9:00～18:30 金土祝9:00～15:00】

## 料金

院内の患者様 3回セット価格 6,000円（税抜）  
院外の方 3回セット価格 15,000円（税抜）

※当プログラムは前払い制となります。

※少なくとも3回のトレーニングが必要であり、カウンセリングの途中解約の場合であってもお支払い頂いた料金の返金は致しかねます。

※2営業日前の15時以降はキャンセル料(20%)、前日(50%)、当日(100%)が発生します。予めご了承ください。