



うつ・不安の「ぐるぐる思考」 をケアするための認知行動療法 参加者募集

◆ 「ぐるぐる思考」って？

- ・自分自身のある側面や気持ち・感情、行動などについて、繰り返しネガティブに考えてしまうことです。
- ・「ぐるぐる思考」の結果、気持ちが沈み、やる気が起きなくなり、抑うつ的になってしまいます。

◆ 「認知行動療法」って？

- ・認知行動療法（CBT）とは、自分の「考え」や「行動」に意識を向け、少しずつ変えていくことで、ストレス対処力を高める心理療法です。
- ・この臨床研究では、認知行動療法の中でも「ぐるぐる思考」に特化した「反すう焦点化認知行動療法（RFCBT）」と呼ばれる方法を用います。

◆ このような方にご参加いただけます（細かな規定があります。詳細はお問い合わせください）

- ◎うつ病・全般性不安症のため、定期的に通院治療を受けている方
- ◎うつ・不安傾向があり、「ぐるぐる思考」をなんとかしたいと考えている方
- ・18歳以上で、定期的なカウンセリングを継続できる方

◆ この研究にエントリーするとどうなるの？

- ・奈良女子大学臨床心理相談センターで行うカウンセリングの枠内で、認知行動療法に参加していただきます。1回50分の面接を1～数週間の間隔を空けて12～20回程度受けていただきます。
- ・毎回のご相談時にセンターが定める相談料金を頂きます（初回3,100円，継続2,100円）。
- ・医療機関にかかっている方は、通院治療を継続していただけます。

◆ 参加ご希望の方へ

- ・奈良女子大学臨床心理相談センター（下記）にお電話でお申し込みください。

お申し込み電話の冒頭で
「ぐるぐる思考のCBTを受け
たい」とお伝えください

お申し込み先・お問合せ先：奈良女子大学臨床心理相談センター（実施責任者：梅垣佑介）

電話番号 0742-20-3584（受付時間：平日10時～16時）

HP：<https://www.nara-wu.ac.jp/cpsoudan/index.html>