

カウンセリングルーム便り

【新しいカウンセリングサービス「CBT ウェルネスパス」のご案内】

この度、カウンセリングルームでは新たに **CBT ウェルネスパス** という名称で、認知行動療法（CBT）の提供が可能になりました。CBT は、心の健康を向上させるための効果が科学的に証明されたアプローチで、以下のようなステップを経て、心の健康を向上させます。

- ① **初回評価**：現在の心の状態を専門カウンセラーが評価し、具体的な目標を設定します。
- ② **思考パターンの理解**：ネガティブな思考や認知の癖を特定し、ポジティブな思考を含め考え方の幅を広げます。
- ③ **行動の変化**：日常生活での具体的な行動を変えることで、より健康的な生活習慣を築きます。

それぞれのニーズに合わせ、個別セッションを実施するので、安心して参加していただけます。

< 対象者 >

医学部生 ・ 看護部生 ・ 助産学専攻科生 ・ 看護専門学校生 ・ 大学院生 ・ 教職員

< セッション内容 >

個別カウンセリング

個別に専門カウンセラーと相談し、自分に最適なプランを立てて実行します。

心の健康をサポートする新しい一歩を一緒に踏み出しましょう。
皆さまのご参加を心よりお待ちしております。



【お問い合わせ】

保健センター カウンセリングルーム

電話：0282-87-2399（内線 2328） メール：c-room@dokkyomed.ac.jp