

やめたいけどやめられない『強迫症状』を

克服するきっかけをつかもう！

OCD（強迫性障害）改善のための行動療法プログラム

参加者募集

【プログラムの目的】

このプログラムは、「やめたいのにやめられない（強迫症状）」の改善のための方法を具体的に理解し、強迫症状にとらわれずに生活していくためのきっかけをつかむことを目的としております。プログラムで理解した具体的なアイデアを日常生活で実践していくことで、悩まされている強迫症状が緩和されていくことが目的です。

※OCDとは、強迫性障害の略語です。

【プログラムの内容】

このプログラムでは、OCDに対して有効な行動療法に基づいたプログラムです。ポイントとなるエクスポージャー&儀式妨害という方法をメインに理解し、体験的に取り組み、日常生活で取り組む課題を具体的に見つけていくという事を行います。やめたいけどやめられないことをやめていくことのモチベーションや勇気も一人よりもグループで取り組む方が高まります。「こんなに苦しいのは自分だけ・・・」と考えてしまいがちです。「自分だけじゃないんだ。がんばろう」そんな思いに至るきっかけにもなれたらと思っております。

参考書籍：図解やさしくわかる強迫性障害 原井宏明・岡嶋美代著
やめたいのに、やめられない（強迫性障害は自分で治せる） 岡嶋美代著

【日程】 4回1シリーズ（約5週で行います）+半年に1回のフォローミーティング
毎年2シリーズ（2月および8月頃の木曜日午前中）

【手続きと料金】

まず診察時に医師とご相談ください。

【お問い合わせ】

北大通こころのクリニック

札幌市北区北10条西4丁目1-13
グランド・ホテル・ビル3-4階
TEL：011-738-7171

北区のカウンセリングルーム
こころsofaの代表カウンセラー
臨床心理士・認定行動療法士
太田滋春さんが担当します。

