

～ メタ認知トレーニング ～

＊メタ認知って？・・・自分の考えについて考えること



＊どんな内容？・・・「D-MCT」「行動活性化療法」などの技法を用います。

- 前半：スライドを使い、うつの時によくみられるけれど実は回復の妨げになっている「考え方の癖」について知識を獲得します。また、例題やホームワークを通して「自分の思考を客観的にみる」練習をしていきます。

【考え方くせの例】

- ・反すう…過ぎてしまったことをずっとぐるぐる考えてしまう
- ・すべき思考…「～すべき」「～しなければならない」と過度に自身を追い込む

- 後半：ワークシートやグループワーク使い、症状の回復に役立たない行動を特定していきます。それらを少しずつ変えながら、憂鬱感や不安といったネガティブな気分に振り回されずに仕事や生活ができる状態を目指します。