

# 名古屋市立大学臨床心理相談室では パニック症・慢性疼痛・ 社交不安症の認知行動療法 に取り組んでいます



## ●認知行動療法（CBT）

- 週**1回1時間**～**2時間**の個人またはグループ療法
- 全部で**10回**～**12回**の治療
- グループはメンバー**3人**まで
- 内容：呼吸を整える 行動を増やす  
不安を和らげる考え方を学ぶ など



## ●アクセプタンス&コミットメント・セラピー（ACT）

- 週**1回1時間**の個人療法
- 全部で**12回**の治療
- 内容：価値に基づいた行動を増やす  
マインドフルネス  
言葉へのとらわれをなくす など



\*現在医療機関に通院されている方は紹介状が必要になります。  
投薬はいたしませんので、通院はそのまま継続してください。

\*参加基準に当てはまらない場合や、治療開始までお待ちいただく場合があることをご了承ください。

\*初回面接：3000円 グループ療法：2000円/1回 個人療法：2500円/1回

\*名古屋市立大学臨床心理相談室は人間文化研究科臨床心理コースの実習施設です。臨床心理士を目指す大学院生が治療に陪席することがあります。

お問い合わせ：名古屋市立大学医療心理センター  
臨床心理相談室（名市大病院外来棟4階）  
TEL: 052-853-8547（平日午前9時～12時）