

長岡ヘルスケアセンター（長岡病院）

# 外来カウンセリングのご案内 ～認知療法・認知行動療法～

長岡ヘルスケアセンター（長岡病院）では、外来患者さまに  
認知療法・認知行動療法（CBT）を行っております。

CBTとは、考えや行動のパターンを変えることによって困りごとを  
解決していこうとするカウンセリング（心理療法）の一種です。

## セルフヘルプを目指して

CBTでは、治療者と患者さまがチームを組んで、患者さまの困りごとに対処していきます。初めは治療者が主導しますが、最終的には患者さまが自分で自分の問題を解決していけるようになることを目指します。

## 有効性が確かめられている

CBTの治療効果に関しては膨大な研究がなされており、その治療効果が確認されています。しかも、心理療法のなかでは比較的短期間で効果があがることが分かっています。

## CBTの効果が高い疾患

- ・うつ病
- ・強迫性障害
- ・パニック障害
- ・社交不安障害
- ・不眠症

## 料金

5,140円／50分    2,570円／25分

## 担当者

厚生労働省認知行動療法研修を修了した臨床心理士等

## 問い合わせ

長岡ヘルスケアセンター（長岡病院）心理課

TEL : (075) 951 - 9201（代表）

E-mail : shinri@nagaoka.or.jp