

認知行動療法(CBT)に 取り組んでみませんか？

認知行動療法 (Cognitive Behavior Therapy: CBT) とは

私たちの気分や身体の状態は、ものの受け取り方(認知)や、そのときのふるまい(行動)の影響を受けるという理解に基づいて、認知や行動のパターンを修正することで悪循環から抜け出し、問題解決を手助けすることでこころの回復を目指す、精神療法のひとつです。海外および国内において、その治療の有効性が広く認められています。

受付時間

月・金曜日 午前：9:00～11:00 / 午後：13:00～15:00

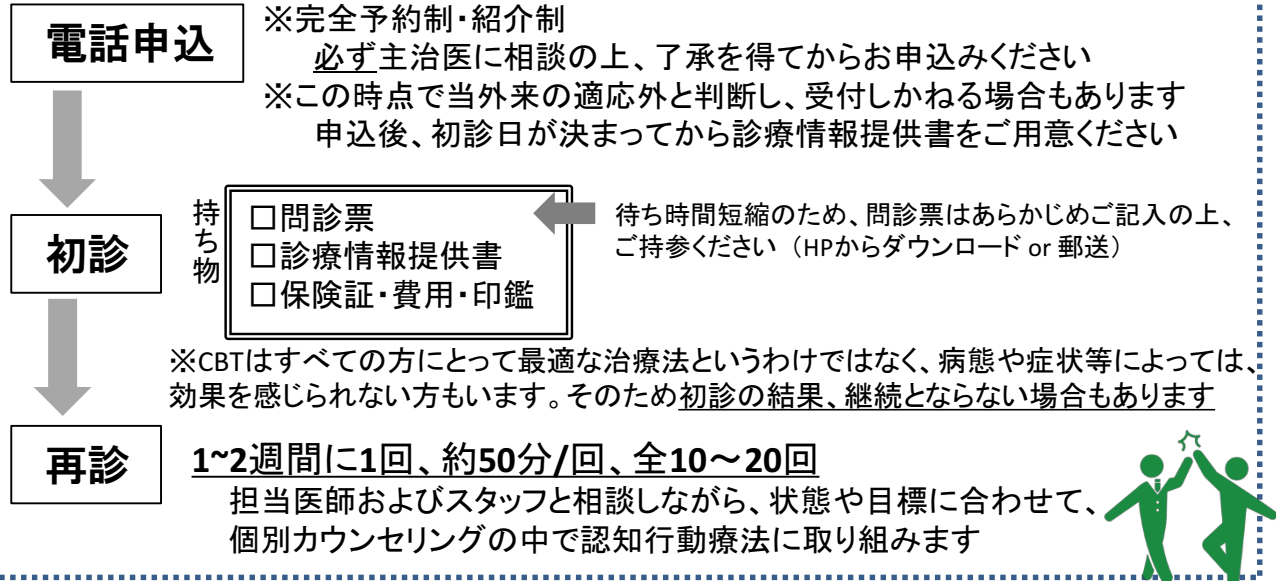
対象

うつ病などで心療内科・精神科等に通院治療中の成人の方

費用

保険診療内(原則3割負担) ※自立支援医療制度は利用不可

受診までの流れ



※お薬での治療は、現在の主治医のもとで継続してください
(当センターへの「転院」はできません)

HPも
ご覧ください

お申込み・お問い合わせ



静岡市こころの健康センター

TEL : 054-262-3011

〒420-0821 静岡市葵区柚木1014 (急病センター2階)

FAX : 054-262-3060