

<次の条件をすべて満たす方が対象となります>

- ①精神科や心療内科等に現在、通院している。
- ②うつ病またはうつ状態と診断されている。
※そう状態の方、アルコール依存症、薬物依存症、ある種のパーソナリティ障害を合併している方は除かせていただきます。
- ③主治医が参加を適当と判断した。
- ④毎週1回、継続的に「千葉市こころの健康センター」に通うことができる。
- ⑤原則、対象年齢は20歳以上65歳まで。
- ⑥千葉市に在住または在勤している。あるいは千葉市内の精神科や心療内科等に通院している。

<このような方にお勧めです>

- ①うつに関わる症状の改善をめざしたい方。
- ②薬以外の治療法もためしてみたい方。
- ③認知行動療法を体験してみたい方。
- ④うつ病の再発を予防したい方。



参加までの流れ

必要書類の用意

申込には**主治医の意見書**および**参加申込書**が必要です。書類様式は、千葉市こころの健康センターのHP【裏面参照】よりダウンロードできます。インターネットがご利用になれない方は、当センターまで取りにお越しいただくか、様式申請の旨を記載の上、返信用の封筒(切手添付)を同封して郵送してください。上記必要書類を送付いたします。

主治医に相談

うつ病集団認知行動療法の参加について、主治医にご相談ください。了解が得られた方は、主治医に**主治医の意見書**の記載をお願いしてください(必要事項が記載されていれば別様式でも構いません)。

お申込み

参加申込書を記載していただき、**主治医の意見書**とともに、申込締切日までに千葉市こころの健康センターに郵送、あるいは持参してください。後日、お電話にてご連絡いたします。

書類選考と面接

書類選考ならびに面接にて、集団認知行動療法の利用可能かどうかを検討します。

参加者の決定

利用の可否について、お電話あるいは書面にてご連絡いたします。

* 書類選考や面接の結果、参加をお断りする場合がございます。あらかじめご了承ください。

費用

参加費無料

* 主治医の意見書は自己負担になります。
* 必要に応じて、テキスト代等をいただくことがあります。

定員

6名程度

まずはお電話でお問い合わせください TEL 043-204-1582