



集団療法を知っていますか？

みなさん、こんにちは！

9月の「こころのおたより」は『**集団療法**』をテーマに書かせていただきます。さっそくですが、みなさんは『集団療法』と聞いてどんなことをすると思いつかれますか？

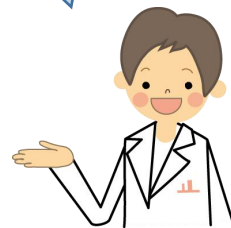
今回はそんな疑問に答えていきたいと思っています。

①どんなことするの？

同じ立場、同じ問題を抱える人達が集まり、話し合う心理療法のことです。

②人数は？

約5～10人前後で行われます。



③どんな人が参加するの？

目的や対象年齢・疾患などによって内容が異なります。

- ・依存症の方やその家族（アルコール・ギャンブルなど）
- ・対人関係などを学びたい方 など

④カウンセリングとの違い

<集団療法>⇒集団で行う <カウンセリング>⇒1対1で行う

集団療法は、同じ悩みを持つ人が集まり、話し合うことで、

悩んでいるのが自分だけではないと気づけること

が大きな違いです！

また、その他の集団療法特徴として、

- ・対人関係の体験学習や情報の交換ができること
- ・同じような場面で対処できる方法を身につける

といった特徴があります。

当院でも11月ごろよりさまざまな集団療法を開始していく予定です。興味のある方はスタッフまでお声かけください！

※詳しい集団療法については来月号で紹介します！