



# “うつ”の患者さんと、ご家族（支援者）むけセミナー



2022年 **12月17日**（土）

**9：45～12：45**

（受付開始 **9：30～**）

今年も早いものでもうすぐ終わりです。いろいろな事があった1年間でしたね。今年の年末セミナーでは、うつの患者さんとご家族・支援者のための時間になるように、スタッフ一同で相談して催しを企画しました。

うつの精神療法である認知行動療法もご紹介できればと考えています。

生きる育む輝くメンタルクリニックでリラックスした時間をご一緒に過ごしませんか？

## ◆◇内容◇◆

9：45～10：45 **院長講演会**  
「**うつ**の理解と援助のポイント」

「うつ」の時、脳では何が起きているのでしょうか。病気の理解を深めて頂き、治療や経過中に気をつけて頂きたいことを解説したいと思います。ご家族や支援する方は、接し方やサポートのコツも学びましょう。

10：55～11：15 **かんたんチェアヨガ**

心や身体に疲れを抱えていませんか？椅子さえあればできる簡単ヨガで頑張った自分を癒してあげましょう。

11：25～12：25 **認知行動療法について**

認知行動療法とは、うつ病などの精神疾患の治療において効果があるとされている精神療法です。認知のゆがみを整えて行動を変えていくことで、同じ場所でもストレスを軽減し気持ちをコントロールできるようにしていきます。「考え方のクセを知るテスト」を用いて認知のゆがみを見つけてみましょう。

12：25～12：45 **質疑応答**

全体についての質疑応答を行います。

## 会場

生きる育む輝く  
メンタルクリニック梅田本院  
レジリエンスルーム

## 対象者

当院通院中のうつ、うつ状態の患者様とご家族、支援者の方

## 定員

15名程度（先着順）

## 参加費

¥5,500（税込）

（患者様1名につき、複数名参加の場合、2人目以降は500円割引）

【申し込み方法】 生きる育む輝くメンタルクリニック 梅田本院・第2梅田院・Neo梅田茶屋町受付  
（申し込み期間：2022.10/31～ 定員に達し次第〆切）

【問い合わせ】 〒531-0075  
大阪府大阪市北区大淀南1丁目3-1 1 ランドマーク新梅田シティ1階  
TEL：06-4798-2000 ホームページ <https://lgbmental.com/>



※新型コロナウイルス感染症の状況により、開催内容に変更が生じる場合がございます。



医療法人フォスター

生きる + 育む + 輝く  
メンタルクリニック梅田本院