不安

でお悩みの方へ

オンラインで**認知行動療法**（1 回 50 分連続 16 週）

を受ける研究に参加してくださる

全般不安症の患者さんを募集しております。

全般不安症とはいくつかの活動や出来事について過剰な緊張や不安が生じ、6 ヶ月またはそれ以上の期間に渡って不安の起きる日数が不安のない日数を上回ること。

認知行動療法とは

認知（考え方）、行動を良い方向に修正していくことで、気持ちを楽にしたり、効果的な対処法を身につけたりする心理療法の一種です。

参加いただける方

・１８歳以上６５歳以下の方

・全般不安症の方

・定期的にかかりつけ医に通院している方（千葉大学医学部附属病院への紹介状が必要です）

・自宅にインターネット環境があり、パソコンなどでオンライン認知行動療法を受けられる方

※基準に合わない場合、参加いただけない場合がございます。

参加期間：16 週から 50 週（参加するグループにより異なります。）

※認知行動療法開始までお待ちいただくことがあります。

＜応募サイト＞
https://www.cocoro.chiba-u.jp/recruit/

＜研究代表者＞
千葉大学医学部附属病院　認知行動療法センター　清水栄司
＜お問い合わせ先＞
千葉大学医学部附属病院　認知行動療法センター
メール：recruit6@chiba-u.jp　（担当：吉田、川上、松澤）

1.0 版　2024 年 2 月 13 日作成