

千葉大学 墨田サテライトキャンパス 認知行動カウンセリング室


令和5年度オープン予定 <https://www.cocoro.chiba-u.jp/sumida-cbt/>

認知行動カウンセリング室では、悩み事を抱えられているご相談者様に寄り添い、**考え方のクセや行動のクセ**を見直して、様々な問題の解決をお手伝いします。(千葉大学の心理教育相談事業として行います。※各種公的医療保険は適用されません。) ストレスでつらくて眠れない、いろいろなことが不安になる、ネガティブな考え方で生きづらい等の様々な問題に対して、「感情(気分)」、「考え方(認知)」、「行動」の悪循環のパターンを発見し、良いパターンに生活習慣を変えていくことで、ゆったりとした人生を取り戻すことができます。

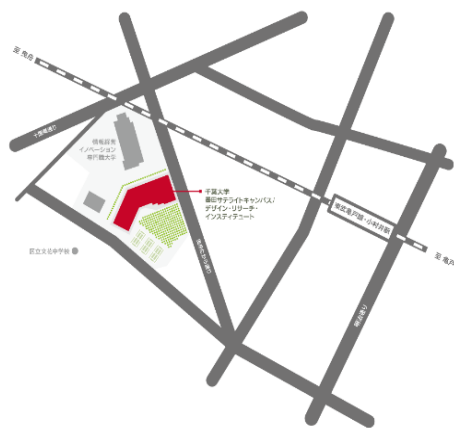
認知行動カウンセリング室

さまざまなお悩み、お困りごとに対する認知行動カウンセリング

-  開室日  毎週火曜・木曜日予定
-  開室時間  午前 10 時から午後 4 時
-  場 所  千葉大学墨田キャンパス 2 階
-  料 金  初回 60 分 / 12,000 円 (税別)
認知行動カウンセリング
1 回 50 分 / 10,000 円 (税別)
-  申込方法  WEB (準備中) から完全予約制

-  ご相談の流れ
- 相談のお申込み
WEB フォームの送信
- ↓
- 初回日時決定
- ↓
- 初回面接
- ↓
- 認知行動カウンセリング 毎週 1 回
(12~16 回)

アクセス



千葉大学墨田サテライトキャンパス 認知行動カウンセリング室 (東京都墨田区文花 1 丁目 19-1: 東武亀戸線・小村井駅から徒歩 7 分) は、令和 5 年春にオープン予定です。平成 20 年開設の柏の葉キャンパスからこのたび移転しました。千葉市中央区亥鼻にある千葉大学子どもこころの発達教育研究センターおよび千葉大学医学部附属病院認知行動療法センターと連携し、熟練したセラピストがお待ちしておりますので、当室にお気軽にご相談ください。

責任者 千葉大学教授 清水 栄司

