

周産期 集団精神療法スケジュール 2025 年度

日程	題名	プログラムの内容
9月16日	不安のコントロール方法	簡単なワークをしながら、認知行動療法に基づいた思考の整理を行い、不安をやわらげるコツを学ぶプログラムです
10月28日	ソーシャルサポート： ヘルプを得やすくなる方法	周産期は身体的にも、心理的にも様々なサポートが必要となる時期ですが、どのようにサポートを受けたいか悩む場合もあります。ご自身のニーズを理解して、適切なサポートを得る方法を身につけましょう
11月25日	産後うつ予防	産後うつについて学習し、ワーク等を通じて、早めにうつの徴候に気づき、対応できる力を身につけます
12月23日	ストレス耐性を あげよう	考えたくないことを考えたり、不安に基づいた行動を取り続けることを、やわらげる方法を学び、練習します
1月27日	パニック発作の対応	パニック発作についての医学的知識を深め、ワークやディスカッションを通じて発作時の対応や予防法について学びます
2月24日	周産期の不眠	周産期は身体や生活リズムの変化によって睡眠サイクルが変化します。妊娠期・産後の睡眠についての医学的知識を深め、心身を健康に保つためのエッセンスを学びます
3月24日	産後うつ予防	産後うつについて学習し、ワーク等を通じて、早めにうつの徴候に気づき、対応できる力を身につけます

国立研究開発法人

国立成育医療研究センター

〒157-8535
東京都世田谷区大蔵 2-10-1
電話: 03-3416-0181
FAX: 03-3416-2222
www.ncchd.go.jp