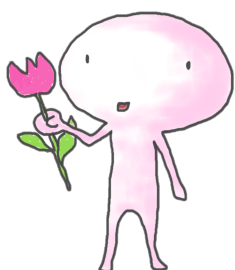


# 認知行動療法のご案内

声は人にとって重要なコミュニケーションツールです。話すことは生きることそのものと言っても過言ではありません。この声にトラブルを抱えることは、誰にとっても大きな試練です。もともと**対人緊張**の強かった方は、より**緊張**が強まるかもしれませんし、もともと**流暢**にお話されていた方は、今の声や話し方が**受け入れられない**かもしれません。こういった**対人緊張**や**病気の受容**は、**声を出さず過剰な努力**や**発話機会を避ける**ことで、より**不安**が強まる**悪循環**が生じます。このような**心理的要因**は、**発声に影響**を与えますが、自分で気づきにくく、知らず知らずのうちに**習慣化**していることがあります。

認知行動療法（CBT: cognitive behavior therapy、カウンセリング）は、**考え方や行動のくせ**を変えることで、**不安や気分の落ち込みをコントロール**する方法を学ぶ心理療法（カウンセリング）です。ご自分の心を理解し、不安を減らしていくノウハウを提供いたします。

## よくあるテーマ



- 人前で話すと不安や緊張が辛いのでつい避けてしまう
- 発声の工夫（試行錯誤）は疲れるが、やめられない
- 発話機会を増やした方が良いのはわかっているができない
- 声の問題がなかった頃の自分と今の自分を比べてしまう
- 声さえ元に戻れば全てがうまくいくのではないかとつい考えてしまう
- 病気のことを考えたり、病気について調べたりすることがやめられない
- 声のことを常に考えていて、生活や仕事に手がつかない

## 何をするの？

認知行動療法は、8～16回を1クールとして行います。主な内容は以下のようになります。

- ① 不安や落ち込みの仕組みを理解する
- ② 不安や落ち込みを強める考え方を見直す
- ③ 不安や落ち込みを強める行動パターンを見直す
- ④ 不安や落ち込みを改善するパターンを練習する



## 担当心理士

**新明一星（しんめい いっせい、臨床心理士、医科学博士）**

Temple大学(米国)心理学部卒

駿河台大学大学院心理学研究科卒（修士）

山梨大学大学院医学工学教育部卒（医科学博士）

国立精神・神経医療研究センター/ 認知行動療法センターにおいて研究員

厚生労働省認知行動療法研修事業修了

Beck Institute, CBT for Depression and Anxiety Level I workshop 修了

武蔵野大学、山梨英和大学、人間総合科学大学にて非常勤講師



詳細はメールにてお問い合わせください：[voice.cbt@gmail.com](mailto:voice.cbt@gmail.com)

症状についてのご質問はメールでお答え致しかねますので、ご了承ください。