

～あなたのニーズ～

- ・薬の効果や副作用について知りたい
- ・再発しないためにできることを知りたい
- ・症状を自己管理する方法を知りたい

- ・怒ってしまい、後で後悔することを減らしたい
- ・怒りをため込みすぎて心が疲れてしまう
- ・怒りやイライラを上手に発散する方法を知りたい

- ・物事を悪い方へ考えやすい
- ・ついネガティブな考え方をしてしまい、自分でも苦しんでいる

- ・ストレスや不安に対処できる方法を身につけたい
- ・緊張したカラダやココロをほぐしたい

- ・物忘れを改善したい
- ・集中力を鍛えたい
- ・家事や仕事を段取りよくできるようになりたい

- ・コミュニケーションの練習をしたい
- ・じょうずに断る方法や話し方を練習したい
- ・自分の気持ちや考えを伝える練習をしたい

- ・仕事をするために必要なことを知りたい
- ・就労するための準備をしたい

- ・就労に向けて、集中力等を鍛えたい
- ・就労するための準備をしたい
- ・自分の得意なこと、苦手なことを整理したい



心健ゼミ (全11回)



アングーマネジメント (全15回)



MCT・考え方教 (全12回) (全13回)



マインドフルネス 気功・ヨガ



認知機能トレーニング



やりとり上手への道*



就労準備プログラム* (全10回)



ジョブトレ*

～スタッフより～

◎病気の症状や薬の正しい知識を知り、体調管理スキルを身につけましょう
◎再発を予防し、やりたいことや夢を叶えられる生活を目指しましょう
◎他の人がどのように対処しているか参考にしましょう

◎怒りの感情のコントロールの仕方や発散の仕方、自分の気持ちの吐き出し方を学んで、日々の生活で実践していきましょう
◎他の人がどのように対処しているか参考にしましょう
◎自分の怒り、気持ちについて、理解しましょう

◎考え方やとらえ方のくせを見直し、バランスを整えましょう
◎思い込みを減らし、自分にとってストレスの少ない考え方を身につけましょう
◎「今、ここ」に集中し、ストレスや不安に対処できるようになりましょう

◎集中力や記憶力のトレーニングを行い、生活で生じるさまざまな活動のしづらさを解決しましょう

◎人との付き合い方や気持ちの伝え方を学び、ストレスなく交流できる方法を探しましょう
※クローズのプログラムのため、参加を希望する場合は、原則次回クールからの参加となります。

◎仕事をする上で必要なことや、仕事を続けるために注意することをグループワークを通して学びましょう
※クローズのプログラムのため、参加を希望する場合は、原則次回クールからの参加となります。

◎就労を意識して認知機能トレーニング（PC）を行い、グループワークを通して自分の特徴を整理していきましょう

