

～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
-
- 相手に遠慮して自分の気持ちがイえない
 - 言い過ぎて相手を傷つけないか不安
 - 自分の伝えたいことがよくわからない
-
- 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
-
- 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
-
- 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



心健ゼミ
(全11回)



アングーマネジメント
(全12回)



アサーション
(全8回)



MCT・考え方教室
(全12回) (全13回)



**マインドfulness
気功・ヨガ**



認知機能トレーニング



就労準備プログラム*
(全10回)



やりとり上手への道*

～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
-
- ◎自分も相手も大切にしたい自己表現やコミュニケーションを学べます
 - ◎他のプログラムと合わせるとさらに効果的です
-
- ◎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
-
- ◎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。
-
- ◎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。

