

# 子ども集団プログラム こころのスキルトレーニングコースのご案内

毎日いろんな不安や心配事があってしんどい…。イライラして人に当たってしまう…。  
このような悩みを、お子さんは抱えていませんか？

こころのスキルトレーニングコースでは、考え方・気持ち・行動・身体の反応のつながりを  
学びながら、ストレスに対処する方法を少人数のグループで身につけていきます。

認知行動療法（CBT）の考え方をもとに、無理のないペースで楽しく取り組めるプログラム  
です。

## 認知行動療法（CBT）とは？

不安やストレスを感じたときの「考え方」「気持ち」「行動」「身体の反応」  
のつながりに注目し、こころを少し楽にする工夫を学ぶ方法です。

このコースでは、説明・グループワーク・ホームワークを通して、お子さんご自身に  
合った対処法を見つけることを目指します。



【基礎コース】 約3か月 はじめて参加される方はこちらから開始します	【発展（ステップアップ）コース】 約2か月 基礎コース修了後、必要に応じて進みます
<ul style="list-style-type: none"> <li>① レクリエーション・身体感覚に気づこう</li> <li>② 自分の気持ちに気づこう</li> <li>③ 考え・気持ち・行動の関係を知ろう</li> <li>④ リラクゼーション・ストレスから自分を助けよう</li> <li>⑤ 楽しい気持ちになるもの探し</li> <li>⑥ 簡単なことからだんだんと挑戦しよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 自動思考と考え方のクセを知ろう</li> <li>② バランスの取れた考え方</li> <li>③ いつもと違う行動を試みよう</li> <li>④ 問題解決スキルを身につけよう</li> </ul>

まずは基礎コースから開始し、修了後に主治医の判断に応じて発展コースへ進みます。

## 【プログラムの流れ（例）】

ウォーミングアップ	簡単なゲームなどを通して、メンバーと楽しみながら関係づくりを行います。
認知行動療法（CBT） ミニレクチャー	例を用いて、認知行動療法の考え方やポイントを分かりやすく説明します。
グループワーク	自分のペースに合わせて参加し、感じたことや考えたことを共有します。
まとめ・ホームワーク 記録・片付け	その日のふり返りと、次回までのホームワークについて確認します。 気になることや分かりにくかった点の質問にもお答えします。

- このコースは、基礎コース約3か月と、その後の発展コース約2か月を合わせた、約5か月間の集中プログラムです。
- 基礎コースでは、発言するかどうかは自由です。  
人前で話すことが苦手なお子さんでも参加しやすい構成です。
- 途中参加や期をまたいでの参加は、定員に空きがある場合にご相談いただけます。
- 開催日時や料金などの詳細は、2ページ目（裏面）をご覧ください

～子ども集団プログラム こころのスキルトレーニングコース 開催概要～

募集期間	随時 ※各期、定員に達し次第、その期間の募集は締切（キャンセル待ち）となります。
日 時	第1・3木曜日 15:00～16:00 ※当日はプログラム開始前に診察がありますので、 <u>14:30 まで</u> にお越しください。
場 所	生きる育む輝くメンタルクリニック梅田本院 (大阪市北区大淀南 1-3-11 ランドマーク新梅田シティ 1階 レジリエンスルーム)
対 象	精神科・心療内科に通院中の <u>小学5年生～高校生の方</u> （16歳未満） ※原則、当院通院中の方
定 員	10～12名程度
開始前診察について	<ul style="list-style-type: none"> <li>プログラムの担当医師が診察します。医師の指定はできません。</li> <li>当日の体調や状態を確認することを目的とした診察で、お1人当たり5分程度です。</li> <li>来院順に診察しますので、待ち時間が発生する可能性があります。</li> </ul>
保護者の方の付き添いについて	プログラムにはお子さんのみで参加していただきます。 保護者の方は待合でお待ちいただくか、終了時刻までにお戻りください。
治療スケジュールについて	<p><u>治療期間中は原則として毎週来院</u>していただきます。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>① こころのスキルトレーニングコース（毎月第1・3木曜日）</p> <p>② 診察（毎月第2・4週目）</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>①のプログラムのない週に、②の診察を受けてください。</li> <li>②の診察の時に、前週の①のプログラムで出された宿題を持参してください。</li> <li>②の診察に曜日の指定はありません。 月～金曜日までのご希望の曜日にご予約ください。</li> </ul>
申し込み方法	<p>①参加を希望される方は、まず主治医にご相談ください。</p> <p>②主治医の許可が得られた方は、受付にお申し出ください。</p> <p>③参加申込書をご記入のうえ、初回参加の予約をお取りいただきます。</p>

**料 金**

保険診療の範囲内での負担となります。

（ご加入の制度・保険内容・お住いの自治体により異なります。）

区分	目安金額	補足
子ども医療（大阪府にお住まいの方）	約 500円/回	月3回目以降は0円
自己負担1割（自立支援医療）	約 900円/回	上限あり
自己負担3割	約 2,700円/回	

※詳しくは受付までお問い合わせください。

**お問い合わせ**

【TEL】 06-4798-2000

※Neo 梅田茶屋町（TEL：06-6371-8070）から連絡する場合もございます。

【受付時間】 月～金 9:30～12:30、14:00～17:00

【担当者】 山口（心理士）、岡本（精神保健福祉士）

※本チラシの内容は、今後変更になる可能性があります。

