

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
① レクリエーション・からだのサインに気づこう ② 気持ちに気づこう ③ 出来事・考え・気持ち・身体のサイン・行動を 分けて考えてみよう ④ ストレスから自分を助ける方法を知ろう ⑤ 小さな活動から始めてみよう ⑥ 簡単なことからだんだんと挑戦しよう	① 自動思考と考え方のクセを知ろう ② バランスの取れた考え方 ③ いつもと違う行動をしてみよう ④ 問題解決スキルを身につけよう

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	・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。 ・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。 ・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。
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	<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。 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） ② 診察（毎月第 2・4 週目） ・①のプログラムのない週に、②の診察を受けてください。 ・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。 ・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。
申し込み方法	①参加を希望される方は、まず主治医にご相談ください。 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。 ③参加申込書のご記入と、メールアドレスの登録をお願いいたします。 ④初回参加日につきましては、スタッフから改めてご連絡致します。

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

【T E L】 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。