

# 子ども集団プログラム こころのスキルトレーニング 5月期 開催日程

**【日時】 第1、3木曜日 15:00~16:00**

(開始前診察がありますので、14:30頃までにご来院ください)

## 【内容について】

- ・ 下記のテーマでプログラムを進めます。
- ・ 基礎コース約3ヶ月と、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。
- ・ まずは基礎コースにご参加ください。基礎コースでは発言をするかどうかは自由です。人前で話すのが苦手でも参加しやすい構成です。
- ・ 基礎コース修了後は、発展コースへの移行や基礎コース再受講、個別カウンセリングなど、ご本人の状態や希望に応じて主治医が判断します。
- ・ 基本的に初回から順番に受けて頂きますが、定員に空きがあれば、途中参加や期を跨いでの参加も可能です。

## 【日程について】

- ・ 年末年始や祝日、クリニックの休診日はお休みです。
- ・ 下記以降の日程は、院内掲示の予定表もしくはホームページをご確認ください。

## 【診察について】

- ・ 開始前診察は、プログラムの担当医師が診察しますので、医師の指定はできません。
- ・ 主治医の診察（カウンセリング・発達検査等含む）は、プログラムとは別の週で受診してください。（下記のスケジュールを確認の上で、プログラムのない週に予約をとってください。）

## 【プログラムスケジュール】

期	回数	日付	テーマ
基礎	1	5/7 (木)	レクリエーション・身体の感覚に気づこう
	2	5/21 (木)	自分の気持ちに気づこう
	3	6/4 (木)	考え・気持ち・行動の関係を知ろう
	4	6/18 (木)	リラクセーション・ストレスから自分を助けよう
	5	7/2 (木)	楽しい気持ちになるもの探し
	6	7/16 (木)	簡単なことからだんだんと挑戦しよう
発展	1	8/6 (木)	自動思考と考え方のクセを知ろう
	2	8/20 (木)	バランスの取れた考え方
	3	9/3 (木)	いつもと違う行動を試してみよう
	4	9/17 (木)	問題解決スキルを身につけよう

※本チラシの内容は変更になる可能性があります。

**★開催場所、対象者、費用、申し込み方法等については、チラシをご覧ください。**