

子ども集団プログラム こころのスキルトレーニング 10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	10/15 (木)	レクリエーション・からだのサインに気づこう
	2	11/4 (木)	気持ちに気づこう
	3	11/18 (木)	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	12/3 (木)	ストレスから自分を助ける方法を知ろう
	5	12/17 (木)	小さな活動から始めてみよう
	6	1/7 (木)	簡単なことからだんだんと挑戦しよう
復習回		1/21 (木)	基礎コース全体の振り返りをします
発展	1	2/4 (木)	自動思考と考え方のクセを知ろう
	2	2/18 (木)	バランスの取れた考え方
	3	3/4 (木)	いつもと違う行動をしてみよう
	4	3/18 (木)	問題解決スキルを身につけよう
			↓ ↓ ↓
予備日		4/1 (木)	台風等で休診になった際に、該当回を実施します

※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。