

# スキルアップ Teens のご案内

2020年度 冬期講習

## ★目標

- ・ 自分の「感情」「考え」「身体」の状態に①気付くこと、②受け入れること、③緩めること、を目標にしていきます。

## ★概要

全4回のプログラム

時間:PM1:00~4:00

場所:栃木県精神保健福祉センター2F デイルーム

定員:5名程度

持ち物:筆記用具、健康保険証、ショートケア費用 他

(自立支援医療受給者証・上限管理表をお持ちの方は持参願います)



※参加者同士はニックネームで呼び合いますので、考えてきてください。

日にち		スキルの内容
1回目	12/18 (金)	オリエンテーション 気づき・受け入れ・緩める方法(マインドフルネススキル)
2回目	12/25 (金)	宿題報告 感情理解/考えのくせ・思い込み(感情調節スキル)
3回目	1/8 (金)	宿題報告 3本柱と優先順位(対人関係スキル)
4回目	1/15 (金)	宿題報告 辛さに耐える良い点と悪い点/気をそらすスキル/クライシスプラン (苦悩耐性スキル)

・参加希望の方は事前にご相談ください。

・参加の適応については面接及びデイケア担当医師との診察によって判断します。なお、主治医がいる方については主治医の意見書が必要です。