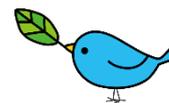


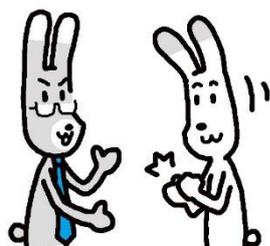


自己理解ワークのご案内



「どうしてもネガティブな考えに偏ってしまう」、
「怒りたくないのに、ついイライラしてしまう」、
「なぜやるべきだと思っていることに、やる気が起きないんだろう？」、
・・・そんなこと、ありませんか。

自分自身の考えや気持ちであっても、なかなか自由にコントロールできないものです。そして、自分自身もそうした考え方の特徴やクセに、なかなか気づけないことも少なくありません。



さくら通りクリニックでは、「自己理解ワーク」を行っています。

このグループでは、メンバーと一緒に、テーマに基づいた会話をしていきます。自分の話をし、人の話を聞き、互いに交流することで、自分の考え方の特徴やクセについて理解を深めていくことがねらいです。また必要があれば、考え方の変化をめざします。

担当するスタッフは、司会のような役割をし、相互の交流を促し、自分の考え方について理解を深めるサポートをしていきます。

また、コミュニケーションの練習もねらいとしております。人との会話や人間関係が苦手な方、うまくなりたい方も、ご参加ください。

このグループワークへの参加を希望される方は、お気軽に各主治医までご相談下さい。担当スタッフが詳しい説明と、現在の病状の確認を行います。

なお、病状によっては、自己理解ワークに参加できない場合もございますので、あらかじめご了承下さい。



日程： 第2・4水曜日 14:00~15:00 (全8回)

定員： 10名

方法： テーマに基づいたグループトーク

担当医： 青木公義 (さくら通りクリニック院長)

担当スタッフ： 桜庭拓郎 (臨床心理士)、リワークデイケア担当スタッフ