



金曜日のデイケアのお知らせ

金曜日のデイケアでは、様々な心理療法の技法・考え方、論理療法、アサーション、疾病理解講座を開催いたします。

実施予定は以下のとおりとなります。もしよろしければ、ご参加ください。



<実施予定> (変更になる可能性がありますので、ご了承ください)

週	内容
第1週目	様々な心理療法の技法・考え方
第2週目	論理療法
第3週目	疾病理解講座
第4週目	アサーション
第5週目	上記のいずれか

<プログラム紹介>

○ 様々な心理療法の技法・考え方

心理療法の中で使われている技法や考え方等をお伝えできましたら、と思います。様々な技法や考え方等を日常の中で臨機応変に活かしてみませんか？

○ 論理療法

同じ出来事があっても、みんなが同じ感情を抱いたり、同じ行動につながるということではありません。それは、出来事と感情の間にはビリーフ（認知・考え方）があり、感情や行動を決定しているためです。

日常生活における出来事で、どのようなビリーフや感情、行動があったのかについて振り返ります。そして、不健康な感情、行動の場合には、どのようにビリーフを変えたら健康な感情や行動につながるか考えていきます。ビリーフを変えることでの感情や行動の違いを実感してみませんか？

○ アサーション

自己表現には、非主張的自己表現、攻撃的自己表現、アサーティブな自己表現があります。まずは、自分の自己表現の傾向を知り、その場に的確な自己表現方法について考えていきましょう。より良い人間関係、コミュニケーションの一助になるかと思います。

○ 疾病理解講座

〇〇病ってどんな病気??名前は聞いたことがあるものの、そんな疾病について、みんなで学んでいきましょう！

皆様のご参加を心より、お待ちしております！！