



金曜日のデイケアのお知らせ

金曜日のデイケアでは、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>

週	内容
第1週目	論理療法
第2週目	アサーション
第3週目	疾病理解講座
第4週目	論理療法またはアサーション
第5週目	論理療法、アサーション、疾病理解講座のいずれか

<プログラム紹介>

○ 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ピリーフ（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、どのようなピリーフや感情、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、どのようにピ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。ピ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えます。

○ 疾病理解講座

○○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、みんなま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！！