

## ～ 問題解決グループについて ～

曜日：第1・3木曜日  
時間：13時30分～15時30分  
料金：保険適用となります  
場所：2階多目的ルーム  
持ち物：ノートと筆記用具  
※医師との相談後、随時参加可能です



**グループの参加には  
医師との相談と参加同意書が必要です。**

ご興味をもっていただきましたら  
診察の際に医師にお伝えください。  
患者様の症状の状態によっては  
グループに参加いただけない場合もあります。  
あらかじめご了承ください。

## 困りごとをうまく解決できず お困りの方へ



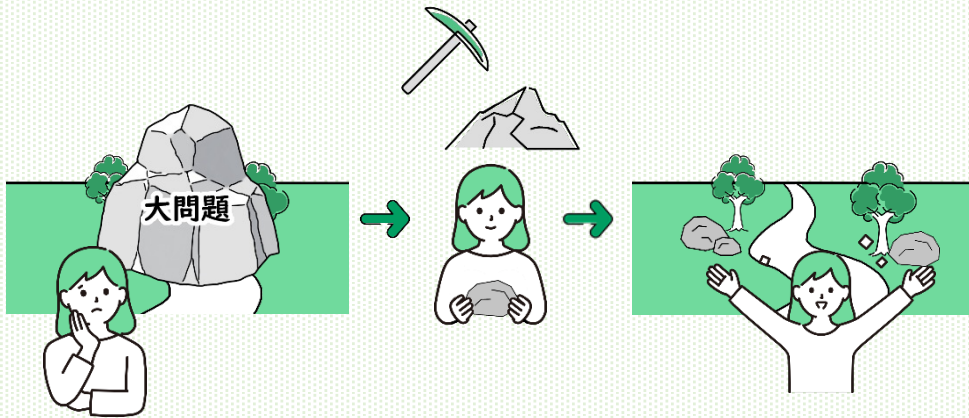
## 問題解決グループのご案内

あらたまこころのクリニック

日常生活では、小さなことから大きなことまで  
さまざまな困りごとが起きます。  
問題に上手く対処できずに抱えたまましていると  
ところに負担がかかり不安やうつなどの症状となって現れ  
身動きが取れなくなってしまうことがあります。

# 当院ではお薬だけではなく**問題解決技法**を使って問題解決を目指していきます。

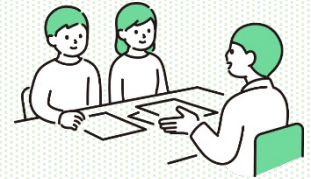
## 問題解決技法とは？



大きな塊となっている問題を小さく砕いて分け、  
“今解決できそうな問題”を見つけて解決していくことで、  
少しずつこころの負担を軽くしていく技法

### 問題解決グループでの取り組み

日常生活の中で困っている問題について整理します。  
整理後にその問題に対する解決方法のアイデアを  
他の参加者の方々と考え  
実際に取り組んでもらう、という取り組みをしています。  
できるところから行動してみることが大事です。  
こころを少しずつ軽くするために  
まずはグループで一緒に考えていきましょう。



### 参加された方の声

- 自分が思いもなかった解決案がたくさん出てきて驚いた
- 柔軟な考え方ができるようになりそう
- 問題を細分化して書き出すことで今出来ることが見えるようになった
- 困り事だけではなく将来の目標達成においても有効だと感じた

