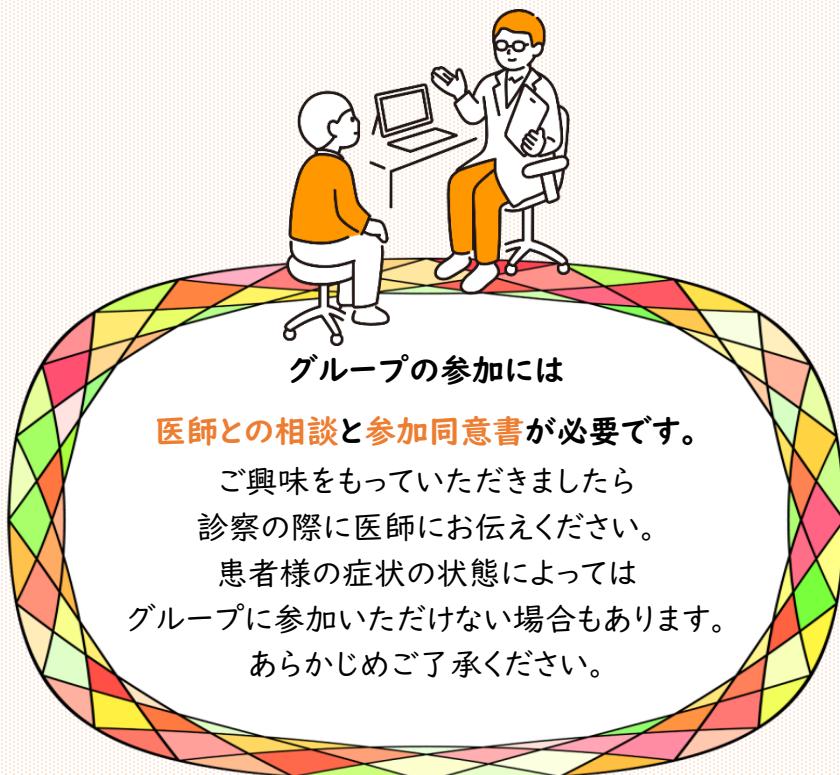


## ～ 再発予防グループについて～

日時: 第2・4土曜日

場所: カウンセリングルームD室

(時間になつたらご案内します)



## 症状の悪化、再発を防ぐために…



## 再発予防グループのご案内

あらたまこころのクリニック

# 心のメンテナンスをして 症状の悪化、再発を防ぎませんか？

普段生活をしていて落ち込むことや不安になることはありませんか？

また、緊張したり、くよくよ悩むこともあるかもしれません。



日常生活でのストレスは幅広く、時に対処が困難だと感じられることがあります。病状の悪化、再発を防ぐためには、ストレスを感じた時にまずは、自分の状態に気づき、落ち着いて対処をすることが重要です。

そのためには、**症状が落ち着いた後も、定期的に自分の状態に気づき対処していく時間（心のメンテナンス）を持つことは大切です。**

## グループでの取り組み

前半：参加者同士で近況を報告し合います。生活リズムの整え方やストレスを感じる状況での対処の仕方、その時の考え方などを同じような症状を経験したメンバー同士で共有していきます。

後半：参加者の中から意見や助言を欲しがっているテーマについて、皆さんでアイデアを出し合うワークを行います。他の参加メンバーの方と体験を分かち合いながら、ストレス対処の幅を広げていきます。

