



木曜セミナースケジュール



木曜セミナーは、毎週 10:10~11:10 の **1時間** です

当院に通院を継続されている方のためのセミナーです。

普段困り事はあるけど自分では何から手を付けたらいいのかわからない方、グループに参加してみたいけどどんなグループなのかわからず心配な方、薬以外の治療に取り組んでみたい方など、このような方々にご利用いただけます。

日程	テーマ	内容
第1回	前半：当院治療ガイダンス 後半：睡眠への工夫-眠るための工夫をしてみよう	前半：当院における治療のステップをご紹介します。 後半：睡眠について学び、自分でできる具体的な工夫をお伝えします。
第2回	前半：不安について学ぼう 後半：小さな問題を解決して ところを軽くする	前半：不安とはどんな感情なのか、何が不安を強めているのかなどについてお話します。 後半：困りごとやストレスを整理し、“今解決できそうな問題”を見つけるスキルをご紹介します。
第3回	前半：行動がこころを動かす 後半：アサーション	前半：行動してみることの大切さについてお伝えします。落ち込んだ時や不安な時でも、行動を変えることで、そうした気分が楽になることがあります。 後半：コミュニケーションのパターンや、自分も相手も大切にしたいコミュニケーションスキルについてご紹介します。
第4回	前半：考え方の幅を広げよう 後半：“ぐるぐる考え込んでしまうクセ”から抜け出そう	前半：ネガティブな考え方の悪循環について学び、自分に役立つ考えや楽になる考え方、よりバランスのとれた考え方を探していきます。 後半：日中や寝る前問わず、ぐるぐる考えて辛くなることはありませんか？ こうした“考え込んでしまうクセ”から徐々に抜け出すための方法についてお話します。_。

※**セミナー後に医師の診察が必要**です。

診察券を出された順にお呼びしますが、参加人数によってはお待ち頂くこともございます。ご了承下さい。

