



# 心理トレーニング 小学生版

令和元年  
10月生  
募集中！

小学生(主に高学年)を対象にした「SST」を6回、「アンガーコントロールトレーニング」を6回、1クール(3ヵ月)で行います。定員は6名となっています。

## プログラムのスケジュール・内容(毎週木曜日)

前半	○チャレンジタイム 自由な時間になります。折り紙、ぬり絵、軽い運動など様々なものに挑戦する時間です。宿題をする時間にもご利用下さい。	
後半	○SST ・10月3日 「上手な話の聞き方」 ・10月17日 「上手なお願いのしかた」 ・10月31日 「上手なことわり方」 ・11月14日 「上手なあやまり方」 ・11月28日 「人との距離感を学ぼう」 ・12月12日 「まとめ」	○キッズアンガーマネジメント ・10月10日 「自分の感情を理解する」 ・10月24日 「怒りと体の変化を知ろう」 ・11月7日 「怒りを表現してみよう」 ・11月21日 「怒りの上手な伝え方」 ・12月5日 「怒りの対処方法を学ぼう」 ・12月19日 「まとめ」

内容は変更する場合あり

### ☆SSTとは？

ソーシャル・スキル・トレーニングの略です。「人と上手に付き合いながら世の中を生きていくコツ」をお伝えしていきます。

### ☆アンガーマネジメントとは？

怒りの感情と上手に付き合っていく方法を学んでいきます。怒りの感情で後悔しないことを目指します。

- ・14:00～17:00の午後のプログラムの時間帯に行きます。(ウォーミングアップや休憩時間を含みます) 前半(14:00～15:30)、後半(15:30～17:00)のスケジュールになります。
- ・参加費用は医療保険適用となります。「思春期デイケアエスカリエ」への登録が必要となります。
- ・参加希望、お問い合わせについては下記までお願いします。
- ・次回の募集は、1月となります。

※受講前に医師の診察、エスカリエへの登録が必要となりますので、お早目にお申し込みいただければと思います。

10月生希望の方は8月末まで申し込みをお願いします。

### 【問い合わせ・申込先】

若宮病院 思春期デイケア「エスカリエ」  
Tel023-643-8222(代表)