



# 心理トレーニング

## 中高生版

令和2年  
1月生  
募集中！

中学生・高校生を対象にした「コミュニケーション能力講座」「怒りの感情との上手な付き合い方講座」を行います。

### プログラムのスケジュール・内容（毎週金曜日）

○コミュニケーション能力講座

- ・1月10日  
「上手な自己紹介」
- ・1月24日  
「上手な話の聞き方」
- ・2月7日  
「他人や物を紹介しよう」
- ・2月21日  
「確認・対人距離を学ぶ」
- ・3月6日  
「上手にお願いする方法」
- ・3月27日  
「報告・連絡・相談」

○怒りの感情との上手な付き合い方

- ・1月17日  
「感情について知ろう」
- ・1月31日  
「怒りの正体を知ろう」
- ・2月14日  
「怒りの性質って何だろう」
- ・2月28日  
「怒りへの対処法を学ぼう」
- ・3月13日  
「怒りを上手に伝えよう」

☆コミュニケーション能力講座とは？  
「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。

☆怒りと上手に付き合っていこう！  
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。

・9:30～12:30の午前のプログラムの時間帯に行います（ウォーミングアップや休憩時間を含みます）。

・参加費用は医療保険適用となります。  
※受講前に医師の診察およびエスカリエへの登録が必要となります。  
1月生希望の方は11月末まで申し込みをお願いします。

次回の募集は4月となります。

【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）