



# 心理トレーニング 小学生版

令和2年  
1月生  
募集中!

小学4年生以上を対象にした「SST」と「アンガーコントロールトレーニング」を行います。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）

### ● SST

- ・1月9日  
「上手な話の聞き方」
- ・1月23日  
「上手なお願いのしかた」
- ・2月6日  
「上手なことわり方」
- ・2月20日  
「上手なあやまり方」
- ・3月5日  
「人との距離感を学ぼう」
- ・3月19日  
「まとめ」

### ● アンガーコントロール トレーニング

- ・1月16日  
「自分の感情を理解する」
- ・1月30日  
「怒りと体の変化を知ろう」
- ・2月13日  
「怒りを表現してみよう」
- ・2月27日  
「怒りの上手な伝え方」
- ・3月12日  
「怒りの対処方法を学ぼう」
- ・3月26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。「人と上手に付き合っていくコツ」をお伝えしていきます。

#### ☆アンガーコントロールとは？

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)