



心理トレーニング

中高生版

令和2年
4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」と「怒り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 10時～）

○コミュニケーション能力講座

- ・4月3日
「上手な自己紹介」
- ・4月17日
「上手な話の聞き方」
- ・5月8日
「他人や物を紹介しよう」
- ・5月22日
「確認・対人距離を学ぶ」
- ・6月5日
「上手にお願いする方法」
- ・6月19日
「報告・連絡・相談」

○怒りとの上手な付き合い方講座

- ・4月10日
「自分の感情を知ろう」
- ・4月24日
「怒りの正体とは」
- ・5月15日
「考え方を変えてみよう」
- ・5月29日
「怒りや悩みの対処方法」
- ・6月12日
「気持ちの上手な伝え方」
- ・6月26日
「まとめ」

☆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！
自分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。
4月生希望の方は2月末まで申し込みをお願いします。

次回は7～9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)