



心理トレーニング

中高生版

令和2年
10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

- ・10月2日
「あいさつのスキル」
- ・10月16日
「話す・聞くスキル」
- ・10月30日
「言葉がけのスキル」
- ・11月13日
「質問するスキル」
- ・11月27日
「謝るスキル」
- ・12月11日
「問題解決のスキル」

○怒りとの上手な付き合い方講座

- ・10月9日
「自分の感情を知ろう」
- ・10月23日
「怒りの正体とは」
- ・11月6日
「考え方を変えてみよう」
- ・11月20日
「怒りや悩みの対処方法」
- ・12月4日
「気持ちの上手な伝え方」
- ・12月18日
「まとめ」

「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。

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）。
- ・プログラムの内容は変更する場合があります。

- ・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。
10月生希望の方は8月末まで申し込みをお願いします。

次回は1～3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）