

令和6(2024)年度

ティーンズ プラス

# スキルアップTeens+のご案内

## ★目標

- ・ 自分の「感情」「考え」「身体」の状態に①気付くこと、②受け入れること、③緩めること、を目標にしていきます。

## ★概要

全4回のプログラム

時間:13:00~16:00

場所:栃木県精神保健福祉センター2F デイルーム

定員:5名程度

持ち物:筆記用具、健康保険証、ショートケア費用 他

(自立支援医療受給者証・上限管理表をお持ちの方は持参願います)



※参加者同士はニックネームで呼び合います。

	スキルの内容	夏期	冬期
1回目	オリエンテーション 気づき・受け入れ・緩める方法(マインドフルネススキル)	7/26 (金)	12/25 (水)
2回目	宿題報告 感情理解/考えのくせ・思い込み(感情調節スキル)	8/2 (金)	12/27 (金)
3回目	宿題報告 3本柱と優先順位(対人関係スキル)	8/9 (金)	1/6 (月)
4回目	宿題報告 辛さに耐える良い点と悪い点/気をそらすスキル/クライシスプラン (苦悩耐性スキル)	8/23 (金)	1/8 (水)

※場合によって、上記日程の一部が変更になることがあります。

参加希望の方は当センターに連絡いただき、スタッフと面接後、医師による診察を受けていただいてから参加の可否を判断します。なお、参加対象となる方は、医療機関に通院し、主治医の参加同意を得た方になります。

栃木県精神保健福祉センター 028-673-8452