

令和5(2023)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)	7/28 (金)	12/25 (月)
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)	8/4 (金)	12/27 (水)
3回目	宿題報告 3本柱と優先順位(対人関係スキル)	8/18 (金)	1/5 (金)
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)	8/25 (金)	1/12 (金)

※期日前に参加できる「導入プログラム(集団活動プログラム)」もあります。

※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、主治医がいる方については、主治医の意見書が必要です。