

心のオアシス・プログラム

思考のバランス 教室

日程：毎週水曜×8回

（次回開催予定）6月7日～

時刻：10時～11時半（休憩10分）

場所：城谷病院

○集団療法

- ・グループ（3～6人）たくさんの意見を聞ける！
- ・発言するかは自由！他の人の意見を聞だけでもOK



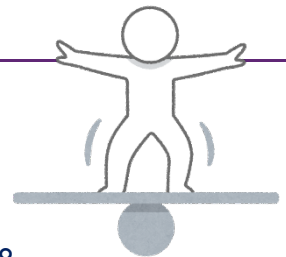
「はやとちりしやすい」「状況や人間関係をマイナスの方に捉えやすい」。こういった考え方のパターンは＜考え方のかたより＞と呼ばれます。自分でも考えすぎかなと思いつつ、どうしてもそう考えてしまって気分が沈んでしまうという経験はありませんか？

『思考のバランス教室』では、少人数のグループで日常にみられる＜考え方のかたより＞の実例を一緒に眺め、考え方のあるあるをゲーム感覚で振り返ってみるプログラムです。

日常が過ごしやすくなる心地よい思考のバランス探しを一緒にやってみましょ

○参加条件

- ・ 城谷病院に通院
 - ・ 主治医の許可があること
- ・ グループの約束を守っていただける方



○おもな内容：毎週1テーマずつ取り組みます。

1 回	ネガティブ情報ばかりキャッチ、失敗＝全てダメ？
2 回	記憶の限界（注意力の問題）、記憶は気分に左右される
3 回	「～すべき！」の思考、褒め言葉を受け入れられる？
4 回	自尊心のみなもと、長所を意識する、不公平な比較
5 回	自分の能力・失敗に厳しすぎ？（失敗の原因探し）
6 回	繰り返し考える、引きこもる ※呼吸法のご紹介
7 回	他者の考えを読むことはできる？、運命占い
8 回	他者の感情は正確に読み取れる？、感情は現実の鏡？

興味のある方は主治医や病院スタッフにおたずねください。
担当から詳細説明させていただきます。

