

話し合える仲間がいるから

人付き合いがうまくいかない……
 自分の居場所がない……
 どうやって人に声をかけたらいいんだろ…
 自分は周りから嫌われているんじゃないか…

などと悩むことはありませんか。

愛光病院では、これまでのグループ認知行動療法のノウハウを活かし、そんな生きにくさを抱えた若者同士が交流し、自分の特性に気付き、励まし合いながら、よりよい未来に進むための治療グループを立ち上げました。

基本的な生活リズムを整えて、生活の基盤を作ること、自分の考え方のパターンに気付くこと、上手に自己主張をすること。これらは簡単に思えて、実は一人で気付いたり改善したりすることがとても難しい内容です。

認知行動療法をベースにした講座は、思うようにいかないことを変えるヒントになるでしょう。そしてグループワークやレクリエーションは、1人では気付かなかった学びを得る場所になるはずです。

人と交流することの楽しさを思い出し、社会にふみ出すための準備を、仲間とともにしましょう。



開催時間

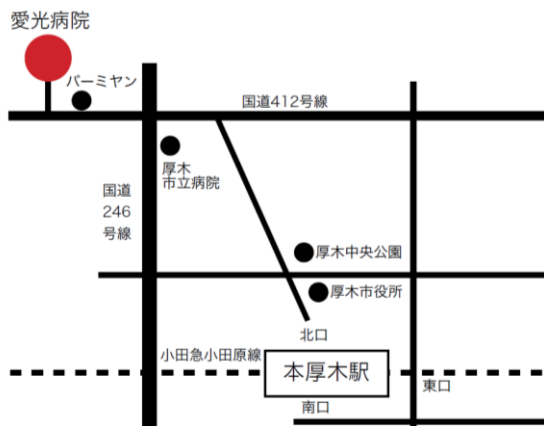
毎週木曜日 9:00~12:00

料金

- ・ 受理面接 4,950 円 (30 分・税込)
- ・ Rail 参加料 (1 回)
 健康保険 3 割負担 : 1,270 円
 自立支援医療制度 : 420 円
- ・ 講座テキスト代 . . . 2,750 円 (税込)

会場

医療法人弘徳会 愛光病院
 046-221-1737
 神奈川県厚木市松枝2-7-1



お問い合わせは

医療法人弘徳会愛光病院内 心理科(直通)

TEL:046-296-5286

受付時間:午前9時~午後5時(日・祝休)

若者のための
 社会復帰支援
 治療グループ

Rail



Rail



Rail は、何らかの理由から社会生活を送りづらくなっている若者が、もう一度社会につながることを目指すグループです。日常生活の基礎づくりをし、コミュニケーションを改善する【講義】と、人と関わることの楽しさを思い出してもらうための【交流】を通して、あなたらしい生活を見つけていきましょう。卒業時には精神保健福祉士の面談を受けることができます。それぞれの未来への橋渡しをします。

1日3時間 全10回

講義

あなたの生活の基盤を作り、よりよい未来に向かうために、認知行動療法を中心とした5つのテーマを設定しました。各テーマを2回ずつつけて学びます。【講義】+【実践の振り返り】を通して生活に定着させましょう。

①・②



生活リズムを知る

よりよい未来に進むための土台である生活リズムを見直しましょう。

③・④



よりよい睡眠のコツ

よい睡眠をとるためのコツを知り、気持ちの良い朝を迎えましょう。

⑨・⑩



アクションプランを立てよう

あなたらしい未来に踏み出すための計画を立てましょう。

未来に向かうための5つのテーマ

⑦・⑧



上手なコミュニケーションのコツ

ぶつかるのでも、消極的になるのでもなく、上手に自分の意見を言う練習をしましょう。

⑤・⑥



気分や考え方のパターンを知る

認知行動療法を学び、気分が落ち込むパターンを知り、気持ちの立て直しを図りましょう。

交流

遊ぶことも、とても大切な学びの機会です。オセロやUNO、人生ゲームなどをしながら時間を過ごしましょう。講義で学んだことを振り返ったり、グループワークをしたりして、人と交流することの楽しさを思い出しましょう。



申込みから社会復帰までの流れ

●まずはお問い合わせください

医療法人弘徳会愛光病院内
心理科

TEL:046-296-5286

●受理面接

臨床心理士による、受理面接を行います。あなたがこの講座に求めているニーズと、実際にこの講座があなたにとって治療や改善効果があるかどうかマッチングをします。簡単な心理検査なども実施します。

●診察

受講のためには医師による診察（保険診療の料金がかかります）が必要です。診察の際に参加の希望を医師に伝え、しっかり相談をしましょう。

●社会復帰支援治療グループ Rail 参加

10回のセッションの中で、生活リズムを整え、コミュニケーションを学びましょう。もし10回では不安な人や、体調不良などで休みがちになっていた人は、もう1クール（10回）継続して参加することもできます。

●精神保健福祉士相談

グループ卒業後の進路や就労について、精神保健福祉士の面談を受けることができます。社会資源を活用し、あなたらしい未来につなげましょう。

