

対人関係に苦勞しているあなたへ

人づきあいを基礎から学ぶ

[入門 SST] (社会生活スキルトレーニング)

というプログラムがあります

- 人づきあいがうまくできるようになりたい
- 友達をつくりたい
- 家族・職場やまわりの人たちとの関係を良くしたい
- 「発達障害」があるので人づきあいのコツを教えてください

人づきあいがうまくいくための考え方や対処の仕方などを、基本から学び練習します。練習によって対人関係のスキルが上がり、生活しやすくなります。SSTというプログラムは「認知行動療法」の一つで、プログラム（3ヶ月1クール）に沿って基本から体系的に学ぶことができます。

★毎週火曜日 9:30~12:30

精神科デイケアの午前のプログラム [入門SST] として開催します。

★見学・体験参加

常時行っていますのでご相談ください。

★プログラム参加には、デイケアの登録が必要です。

★詳しくは、担当スタッフおよび主治医、外来看護師におたずねください。

【問い合わせ先】

健生クリニック 精神科デイケア TEL0172(55)7707

担当スタッフ：精神科デイケア科 大塚成仁（臨床心理士）
矢本淑美（看護師）

対人関係に苦勞しているあなたへ

より実践的な対応を学ぶことができる
[実践 SST] (社会生活スキルトレーニング)
というプログラムがあります

- 人づきあいがうまくできるようになりたい
- 友達をつくりたい
- 家族・職場やまわりの人たちとの関係を良くしたい
- 「発達障害」があるので人づきあいのコツを教えてください

人づきあいの仕方(スキル)は、練習することで上手になっていきます。
SSTは「認知行動療法」の一つで、当デイケアでは二つのグループを実施しています。対人関係の基礎は[入門 SST]で、より実践的な対応については[実践 SST]の場で学ぶことができます。

★毎週月曜日 9:30~12:30

精神科デイケアの午前のプログラム [実践 SST] として開催します。

★見学・体験参加

常時行っていますのでご相談ください。

★プログラム参加には、デイケアの登録が必要です。

★詳しくは、担当スタッフおよび主治医、看護師におたずねください。

【問い合わせ先】

健生クリニック 精神科デイケア TEL0172(55)7707

担当スタッフ：精神科デイケア科 大塚成仁（臨床心理士）
矢本淑美（看護師）