

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、集団精神療法や認知行動療法のノウハウを活かし、悩みを抱える10代の仲間が交流し、自分の特性に気づき、励まし合いながら、よりよい未来に進むための支援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、生活の基盤を築くこと、自分の考え方のパターンに気づくこと、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

毎週土曜日
9:00~12:00

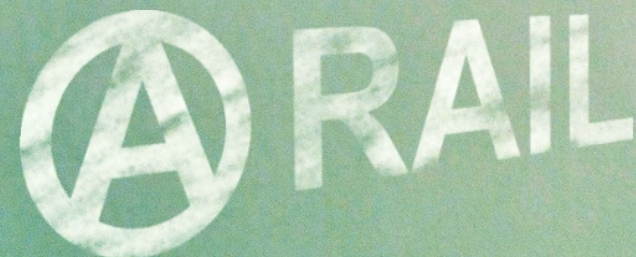
料金

受診面接・・・4,950円（30分・税込）
Rail参加料（1回）※保険診療です
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
〒243-0005 厚木市 松枝2-7-1



10代のための
適応改善支援プログラム

お電話でのお問い合わせは

医療法人弘徳会 愛光病院 心理科直通

TEL 046-296-5286

受付時間：午前9時～午後5時（日・祝休）

RAIL

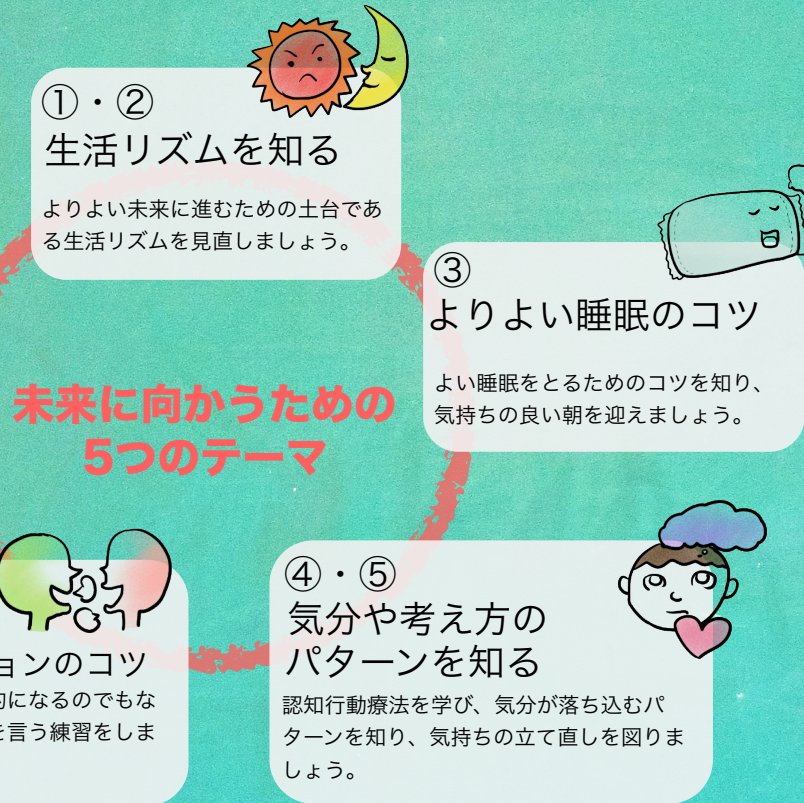
講義

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回ずつかけて学びます。【講義】+【実践の振り返り】を通して生活に定着させましょう。

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。

Ⓐ Railは、何らかの理由から学校生活を送りづらくなっている方が、もう一度社会と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ながらコミュニケーションを学ぶための【講義】と、他者と関わることの楽しさを思い出してもらうための【交流】の時間を通して、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。



申込みから卒業までの流れ

1. 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（直通）

TEL 046-296-5286

2. 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。

3. 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伝え相談をしましょう。

4. 適応改善応援プログラムⒶ Rail参加

8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8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、継続して参加することもできます。

5. 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。