

## ステップアップに向けたプログラム



プログラム名	担当	概要とねらい
クライシスプランの作成	ACT スタッフ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分自身の目標を整理し、目標に向けて病状やストレスとの付き合い方について理解を深めていきます</li> <li>・自分の安定した状態を保つことや、調子をくずしたときの自己対処能力の向上、周囲の人に援助してほしいことを伝える方法を学びます</li> </ul>
自分サポートプログラム (集団認知行動療法)	臨床心理士	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の考え方やものごとの捉えかたのくせについて理解し、感情をどのようにコントロールしていくか、人に自分の気持ちをどう伝えていくかなどを学びます</li> <li>・自分の安定した状態を保つための自己対処能力や自己表現力の向上をめざします</li> </ul>
はたらく準備講座	就労支援 サービス スタッフ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域の就労支援を行っている専門スタッフによる就労に向けた準備を行うプログラムです</li> <li>・履歴書の書き方や面接の練習、就労準備性チェック、適性チェックなどを通して、社会に出る準備をしていきます</li> </ul>
デジ活	臨床心理士	<ul style="list-style-type: none"> <li>・デジタル機器や SNS との安全な付き合い方を学びつつ、視野や世界を広げていくことがめざします</li> </ul>
心理教育プログラム	作業療法士 等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「薬との付き合い方」「ストレスについて」「食事について」「感情コントロールについて」など、テーマに応じた正しい知識を身に着けることをめざします</li> <li>・他の利用者の体験や考えにふれることを通して、自分自身の考えの幅を広げていくことや自己理解を深めていく時間です</li> </ul>
認知リハビリテーション	臨床心理士	<ul style="list-style-type: none"> <li>・対人関係における人の意図をつかむ力や、状況を判断する力などを、トレーニングを通して改善することをめざします</li> </ul>

※上記の内容に変更がある場合は改めて別途ご連絡しますので、ご了承ください