

## ■このような方におすすめします！

- 自分自身を「客観的に眺めてみたい」
- 自分の「考え方のクセ」を知りたい
- 自分が「大切にしていること」を確認したい
- 簡単な「コミュニケーションスキル」を学びたい
- 「生活習慣の大切さ」について理解したい

など



## ■担当スタッフ

▶作業療法士

## ■実施頻度 及び 実施時間

- ▶実施頻度：毎月 第1・3 火曜日・金曜日  
毎月 第2・4 木曜日
- ▶実施時間：10:00～11:30
- ▶完全予約制(8名限定)

## ■通所費用

各種健康保険が適応です。  
「自立支援医療」の利用で1割負担となります。  
申請方法をご相談下さい。  
▶利用料 約400円/回

## ■お問い合わせ (平日 9:00～17:00)

〒004-0041  
札幌市厚別区大谷地東5丁目7-10  
医療法人 重仁会 大谷地病院

生活サポートセンター[ LIFE SHIFT ]

☎ **011-891-8833** (担当:前田)



生活サポートセンター[ LIFE SHIFT ]

## 自己理解プログラム



大谷地病院 ライフシフト

検索

## ■プログラム内容

# 自己理解

※定期的に内容をリニューアル中。  
※当月、翌月計画時に「リクエスト」を承ります。

## 考え方のクセを理解する

- 認知行動療法「CBT」
- メタ認知トレーニング「MCT」
- 社会認知 ならびに  
対人関係のトレーニング「SCIT」

## 自分自身をふりかえる

- 自己肯定感
- アサーション
- アンガーマネジメント
- 「やりたいこと」のを見つけ方
- マンダラチャート「目標設定」
- WRAP「元気回復行動プラン」

## 小さな習慣化シリーズ

- メンタルが強くなる習慣
- やる気がなくなる習慣
- 毎日を楽しむコツ
- 知らないとしんどくなること
- コミュニケーション上手な人がやっていること
- 知らないうちに性格が悪くなる習慣

など

## ■プログラム利用者からのコメント

ここで学んだことで、問題が起きた時にうまく対応できるようになりました。  
たくさんの人に、このプログラムを受けてもらいたいです。



自己理解プログラムを学んで、日常生活を送るのがとても楽になりました。

悩んでいることなどを紙に書き出し、客観的に自分を眺めることによって、とてもスッキリしました。  
問題解決する近道になりました。

私はSCITを学んで、物事の捉え方や考え方を変えることが出来るようになりました。人間関係で落ち込んだり、悩んだりすることが少なくなりました。

1つの同じ出来事にも、人によって異なる考え方や捉え方をすることに気づきました。