

## セルフケア・ストレスコーピング集団療法

※保険診療の対象で、各種健康保険が利用できます

本プログラムは公認心理師の講義形式で複数回実施します。単発での参加も可能ですが複数回継続しての参加を推奨します（依存症の方を対象とした集団療法は単発での参加は不可です）。

毎回プログラムの前半ではストレスのメカニズムを学びます。ストレスを感じたとき自分の周囲（環境）で何が起きているのか、自分の内側（感情、思考、体調、行動）にどのような反応が起きているのかを理解しストレスの全体像を把握します。後半ではストレスとうまく付き合うための対処法（ストレスコーピング）を知り、日常生活で実践できそうなコーピングを見つけます。

セルフケアを行うポイントはいくつかありますが、まずはストレスを可視化（見える化）することです。目に見えず正体がかみづらいつと言われるストレスですが、心や頭の中にあることを紙に書き出して眺めてみるだけでも少しゆとりが生まれます。自身に合った対処法を見つける際には、小さなものをできるだけたくさん集めることがポイントになります。好きなコーヒーの香りと味を楽しむ、可愛い動物の動画を見る、来週のドラマを心待ちにする、など日常生活の中からストレスコーピングの「ネタ」を探していきます。見つけた対処法はどんどん使ってみましょう。

本プログラムのご参加を通して、ストレスを理解して心や体の状態に気づき適切に対処することで、ストレスとうまく付き合いながら暮らすことを目指しています。

参加者の皆さんからの質問をお聞きし、助言やコメントをお伝えする時間も設けます。

（すべての質問にお答えできないこともありますのでご了承ください）



### ▲▽開催日程（月 2 回）▽▲

1 回ごとのお申込みも可能ですが、複数回継続して参加されることをお勧めします。

※7 月以降の日程は後日お知らせします。

第 1 回 4 月 9 日（土） 16:30～17:30

第 2 回 4 月 23 日（土） 16:30～17:30

第 3 回 5 月 14 日（土） 16:30～17:30

第 4 回 5 月 28 日（土） 16:30～17:30

第 5 回 6 月 11 日（土） 16:30～17:30

第 6 回 6 月 25 日（土） 16:30～17:30

1 回（60 分）あたりの費用目安：

保険診療上の通院集団精神療法に該当し、自己負担割合 3 割の方で 1030 円（非課税）