

集団療法ははじめました！



みなさん、こんにちは！

第4回「こころのおたより」では、当院で11月から始まる『集団療法』について、くわしく書いていこうと思います！

—突然ですが、みなさんは…

『どんな困りごとをお持ちでしょうか？』



「人とのコミュニケーションが苦手…」
「ストレスの対処法が分からない…」
「お酒やギャンブルがやめられない…」

「子どもとの関わり方が分からない…」
「考え事ばかりで、目の前のことに集中できない…」
「感情のコントロールが苦手…」



……などなど。様々かと思えます。

集団療法では、そういった**同じ困りごとを持った人たち**で集まり、スタッフと一緒に**対処法や工夫について**を話し合います。

といっても、具体的なプログラムの内容は、グループごとによってさまざまです。当院ではどんなことをするのか、いくつかご紹介させていただきます。

～11月から始まる集団療法のグループ～

『コミュニケーショングループ』

対象…コミュニケーションにお困りの方。

自分の気持ちや考えを、相手に上手く伝えるにはどうしたらいいでしょうか？ 人と関わるためのコミュニケーションスキルを、みんなで学んでいきましょう。

『家族相談』

対象…ネット・ゲーム依存症や、引きこもりの方を持つご家族。

お子さんもご家族自身も、健康な状態に回復していくための工夫についてを、一緒に考えていきます。

『マインドフルネスグループ』

対象…感情のコントロールが苦手な方。

「今、この瞬間」に焦点を当てながら、自分の感情や思考についてを見つめ、コントロールするためのスキルを身につけていきます。

『グループプレイセラピー』

対象…集団場面が苦手な、小学1年生～6年生のお子さん。

集団での遊びを通して、「友達との関わり方」や、「自分を表現する方法」などを学んでいきます。

ここで紹介したもの以外にも、**依存症に関するグループ**などもあります。グループの種類は、今後も増やしていく予定です！

「このグループに参加してみたい！」「これが気になる！」
というものがありましたら、お気軽に医師にご相談ください。
集団療法以外の治療法についても、現在の状況とを考慮しながら
検討させていただきます。

