

# ステップアップ プログラム



このプログラムでは、社会復帰の準備を目的として、多彩なプログラムを行なっていきます。毎回、様々な専門スタッフが講師を務めていきます。

## 11月のスケジュール

### 11月1日(月) 就労準備性について

---

講師:公認心理師

働くうえで必要とされる健康管理、生活習慣、対人関係のスキルなどを一緒に学びましょう。

### 11月8日(月) コラージュ療法

---

講師:公認心理師

絵、写真、文字などを切り抜き、台紙の上で構成し、貼りつけていきます。今回はどんな作品が仕上がるでしょうか。

### 11月22日(月) 朗読の会

---

講師:公認心理師

短い物語を読みます。登場人物の気持ちや背景についてみんなで話し合っていきます。

### 11月29日(月) アサーション

---

講師:公認心理師

①相手を尊重しつつ、②自分の気持ちを率直に、③その場にふさわしい方法で自己主張するスキルを学びましょう。

場所:デイケア室 時間:10:00~11:00

\*ご興味のある方は、主治医までご相談ください。

新型コロナウイルス感染予防の観点から、当面の間、体験参加はご遠慮いただいております。