

自分の気持ちがうまく伝えられない
人の気持ちが想像できない
対人関係のコツを知る
グループプログラム

P-STAR

Process-oriented Social cognition Training
Applied for Relationship



国立精神神経医療研究センター病院
臨床心理室

日程

□グループプログラム時間: 15:15～16:45
□全12回、火曜日に実施します

* 遅刻しそうなとき、急な事情で来院できないときは、プログラム開始15分前までに、下記番号までご連絡ください。

042-341-2712(内線7290)



* 2階21番、臨床心理室で実施します。開始時間の前にお越しください。

対象となる方

■18歳以上の方

■ASD(自閉症スペクトラム障がい)や社会的スペクトラム障がい疑われる方で、対人関係やコミュニケーションが苦手な方、それに取り組んでよくなりたい方

* 病状の不安定な方は主治医にご相談ください。

プログラムの流れ

■プログラムの流れは次の通りです。

- ①臨床心理室でお申し込み
- ②プログラムの説明会・事前カウンセリング
- ③プログラム実施(12回)

* プログラム開始1ヶ月ほど前に、当院からお電話でご連絡します。3回お電話してもご連絡が取れない場合は、キャンセル扱いとし、他の方に譲らせていただきますので、ご了承ください。

料金について

□プログラムには保険診療が適用されます。

□料金はセッションごとにお支払いいただきます。

□個別カウンセリング、毎回のセッション、などを合わせて、総額11000～23000円程度の料金になります(保険診療の自己負担に応じて変わります)。

□詳細は臨床心理室の担当者にお聴きください。

P-STAR

Process-oriented Social cognition Training
Applied for Relationship

こんなことはありませんか？

感情を読むことが苦手

- ☐ 自分の気持ちを言葉で表現できない
- ☐ 相手がどんな気持ちかわからない

状況を読むことが苦手

- ☐ いつ話しかければよいかわからない
- ☐ 会話の流れを把握するのが難しい

コミュニケーションの問題

- ☐ 世間話をするのが難しい
- ☐ 相談の仕方がわからない

どんなプログラム？

1

このプログラムは、感情や状況を読むことや、コミュニケーションが苦手な、対人関係にお困りの方を対象にしています。よりよい対人関係を築くことを目的として、みんなで工夫をしたり、ポイントを学んだり、話し合ったりします。

2

プログラムは全12回実施し、4～8人のグループで行われます。各回では、テーマごとのポイントをご紹介します。また、みなさんが仕事や生活の中で抱えている困りごとを共有します。

3

このプログラムではプロセスを大事にしています。日々の生活の中で試しながら、自分に合った方法を考え、継続していくことについて話し合います。

具体的には何をする？

- プログラムでは、各回に”対人関係のポイント”をお伝えします。
- そのポイントをもとにして、練習したり、話し合ったりします。
- 日々の生活にいかせるように、”ホームワーク”に取り組んで、練習していきます。

