

心理教育グループ開催のお知らせ

ご自身のご病気の事、お薬の事、今後の生活の事などでお困りの事はありませんか？お1人で抱え込まずに、一緒に考えませんか？

心理教育グループでは皆さんと一緒にテーマに沿って、お話ができる時間を作りたいと思います。

テーマ ① こころの病とは。経過と回復について

② 再発予防について ③ お薬について

④ 元気回復プラン ⑤ 身近な人との関り

⑥ 退院後の生活 ⑦ ストレスについて

⑧ よかった事探し ⑨ クライシスプランなど

※お困りの事に合わせて、テーマを選べます。

安心して参加するためのグループのルール

- 1 発言は自由です。話したいことは何を話してもいいです。
- 2 みんなで話をしましょう。話したいことが沢山あるかもしれませんが、みんなが話す機会を持ちましょう。
- 3 パスできます。話したくない事は話さなくてもいいです。
- 4 批判はしない。他の人の意見と自分の意見が違う事もありますが、批判はしないでゆっくり話を聞きましょう。
- 5 噂話はしない。グループで話した内容は他では話さないようにしましょう。

参加希望の方は主治医・スタッフにお声がけください。
まずお話をお伺いに上がります。

木島病院 心理グループ