

# 外来心理教育グループのご案内

お仕事や対人関係で、どうしたらいいか一人で悩みではないですか？

外来心理教育グループ“しんりのへや”では、参加者の皆様一人ひとりの実際の困り事について、みんなで話し合ったり、勉強したりしています。

※参加の際は会の前後どちらかで医師の診察を受けていただく必要があります。

## 【テーマの一例】

- ・ 職場での人間関係が上手くいかない。
- ・ 意見を上手く伝えられない。
- ・ 言いたいことを我慢してしまう。
- ・ ついイライラしてしまう。
- ・ 物事をマイナスに受け取ってしまう。
- ・ 仕事の段取りが上手くいかない。
- ・ 空気を読むのが苦手。
- ・ 知らないうちに人の気を悪くしてしまう。
- ・ 自信がなくて緊張しやすい。
- ・ 仕事でよくミスをしてしまう。

## 【安全に参加するためのルールがあります。】

- ①会の中で聞いた話は、会の外ではしない。安心して話せるグループにしましょう。
- ②人の批判はしない。一人ひとり違った考え方があることを尊重していきましょう。
- ③無理せずに休む。体調第一です。連絡はしてくださいね。

## ※参加するにあたっての注意！※

参加には主治医の指示が必要ですので、診察時に担当医へご相談ください。

困りごとを正確に把握するため、まずは、数回に分けて心理検査を受けていただきます。そのため、参加までお時間をいただくこと、また、参加のタイミングについては治療の経過を見ながら、ご相談させていただく場合がありますことをご了承ください。

木島病院 心理グループ