

自分の感情と上手に付き合うスキルを身につけるための

スキルアップ Teens ^{プラス} +

オリエンテーション



スキルアップ Teens+の目標

- ・ 自分の「感情」「考え」「身体」の状態に①気付くこと、②受け入れること、③緩めること、を目標にしていきます。

スキルアップ Teens+の具体的な内容

- | | |
|-----|---|
| 1回目 | 気づき・受け入れ・緩める方法（マインドフルネススキル） |
| 2回目 | 感情理解/考えのくせ・思い込み（感情調節スキル） |
| 3回目 | 3本柱と優先順位（対人関係スキル） |
| 4回目 | 辛さに耐える良い点、悪い点/気をそらす方法/クライシスプラン（苦悩耐性スキル） |

- ・ 主に 10 代で在学の方を対象（+必要な方）としています。（感情のコントロールが困難な人たちを対象とした「スキルアップ・デイケア」のプログラムを抜粋しています。）
- ・ 夏休み等、長期休暇を利用した 4 週間（4 回）の特別プログラムです。
- ・ 時間は PM13:00～16:00 です（ショート7）
- ・ 目標に向かって前進するために、スキルの練習をします。

スキルアップ Teens+のルール

1. 欠席する場合、事前に連絡してください。（栃木県精神保健福祉センター028-673-8452 まで）
2. 開始時間を守りましょう。やむをえず遅刻する場合は、分かり次第早めに連絡をしてください。
3. スキルアップ Teens+で学んだことや宿題について、家族や先生、自分の主治医やカウンセラーなどの治療関係者と話し合い、相談しましょう。
4. スキルの練習をする宿題が出されますが、家族や先生、主治医、カウンセラー、その他信頼できる人と宿題に関するアドバイスや振り返りすることをお勧めします。その際にコメント欄にコメントを書いてもらい、サインをもらってください。
5. 参加者はグループセッション外で、個人的な関係を作らないでください。
6. 参加者はグループセッション外では他の参加者と過去の（たとえ最近であっても）自傷行動について話し合わないでください。
7. グループセッション中に話し合われた情報は、他の参加者の名前と同じように、グループ外では話さないでください。
8. プログラム中はスキルアップネーム（ニックネーム）で呼び合います。