

ふあいん

ふあいん とは…？

- ◆感情をコントロールする方法を身につけるために行うプログラムです。
- ◆認知行動療法の考え方を取り入れています。

対象

- ◆当院受診されている方
- ◆小学5年生～中学3年生まで
- ◆集団での参加が可能な方



(個別での受講を希望される方はご相談ください)

場所・日程

- ◆場所：子どもと親の支援センター hope hill (ホープヒル)
- ◆日程：平日 13:30～16:00 ◆料金：保険診療で受けられます
- ◆お問い合わせ：医療法人社団 松本会 希望ヶ丘病院 (代) TEL096-282-1045
- ◆お願い：診察のご予約はプログラムと別日をお願いしております



最後に受講した日から半年以降に再受講を希望される方で、その間主治医の診察を受けていない方は、まずは主治医の診察予約をお取りください。

受講方法



受講を希望される方は、主治医へご相談ください

- ◆ステップアップするためにはコース内のセッションをすべて受講してください
(ルートコースであれば[A][B][C]の全てを受講してください。順番は問いません。)

ステップ1

 **はじめてコース**
まずはここから！！
[初回] 感情の温度計の使い方とリラックス法

ステップ2

 **ルートコース**
～感情について知ろう～
[A] うれしい
[B] 不安
[C] 怒り

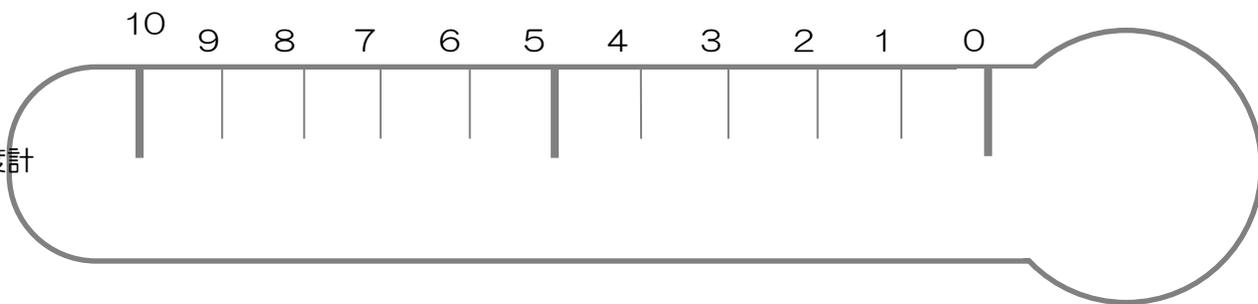
ステップ3

 **トランクコース**
～感情のコントロール方法～
[D] 感情の道具箱①
[E] 感情の道具箱②
[F] 感情の道具箱③

ステップ4

 **クラウンコース**
～実践～
[G] 感情の道具箱を使おう

感情の温度計



はじめてコース

～感情の温度計の使い方～

[温度計の1は“少し”の感情、10は“最高”の感情を表します。]



～リラックス法～

- ①筋肉に力を入れてゆるめる方法
- ②深呼吸する方法
- ③リラックスする考えや想像する方法



私の今の気分は、感情を表す言葉の温度計の1～10の数字です。

理由は

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

 理由

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

 だからです。



ルートコース ～感情について知ろう～

うれしい、楽しい、不安、怒りなどの感情について知り、どんな時に、どれくらいの気持ちになるのか？をみんなで話し合います。感情について理解・表現しやすいように“感情の温度計”を使います。家や学校でも“感情の温度計”を使うことで、お互いの気持ちがわかりやすくなります。



トランクコース ～感情のコントロールの方法～

感情が高ぶり過ぎたり、長引き過ぎたりしないようにコントロールする方法を学びます。ふぁいんでは、“感情の工具箱”と呼んでいます。また、いやな気持ちになる考え方（毒）になったとき、楽な気持ちになる考え方（解毒剤）を利用して落ち着いて前向きな行動がとれるようにします。みんなで話し合うことで、色々な考え方のバリエーションを増やすことがねらいです。



クラウンコース ～実践：感情の工具箱を使おう～

“感情の温度計”や“感情の工具箱”を用いながら、色々な場面で実践できるよう練習します。

繰り返し練習することにより、日常生活の中でも使用していけるようになることがねらいです。休憩時間には、周りの人に合わせて活動していくなど社会的スキルの向上もめざしています。



