

申込開始! メタ認知トレーニング 参加者募集

カラフル@はーと
2018年12月

カラフル@はーとでは、自助グループ活動の一環としてメタ認知トレーニング（MCT）を実施することに致しました。MCT はドイツ生まれの認知行動療法で、認知の柔軟性を高め、妄想を減らしたり問題解決に活かすことを目的にしたプログラムです。

イラストや漫画を題材にしてモノの見方を「ああだこうだ」と話し合うので、楽しくご参加いただければと思います。

例



- 1) 男性は犬のためにフェンスを作りました。
- 2) 男性が番犬を買ったところです。
- 3) 男性が吠えかかる犬からちょうど逃げたところです。
- 4) 男性が近所の家の犬と遊んでいるところです。

- 担当スタッフ たけし（ゲイ・バイセクシュアル男性ミーティング担当）
- 会場 スマイルなかの（JR・地下鉄東西線 中野駅徒歩7分） 4階多目的室
- 参加費 1,500円（全4回分 初回にお支払いいただきます。その後の返金は致しません）
- 募集人数 約10名（×切2/28 ただし先着順）

○対象者 以下の条件をすべて満たす方がご参加いただけます。

LGBT 当事者でこれまでにカラフル@はーとのミーティングに参加したことがある

以下の疾患のいずれかに当てはまる

- ・気分障害（うつ病、双極性障害、気分変調症など）
- ・統合失調症（統合失調感情障害を含む）
- ・依存症（薬物・アルコールなど）
- ・神経症（不安症、強迫性障害など） 等

※プログラムの性質上、今回は発達障害の方は対象外となります。

すべての日程に参加できる（単発の参加は受け付けていません）

事前・事後アンケートに協力できる（チェック方式の簡単なアンケートです）

○実施スケジュール（全4回）

第一回 3/2（土）9:00～12:00

内容：事前アンケート記入、モジュール1「帰属」、モジュール2「結論への飛躍Ⅰ」

第二回 3/16（土）9:00～12:00

内容：モジュール3「思い込み」、モジュール4「共感することⅠ」

第三回 4/6（土）9:00～12:00

内容：モジュール5「記憶」、モジュール6「共感することⅡ」

第四回 4/20（土）9:00～12:00

内容：モジュール7「結論への飛躍Ⅱ」、モジュール8「自尊心と気分」、事後アンケート



お申し込みは
こちら!