

申込開始!

メタ認知トレーニング（第二弾） 参加者募集

カラフル@はーと
2019年12月

✦ MCT はドイツ生まれの認知行動療法で、精神疾患やストレスの影響で生じる思考・考え方の偏り（認知バイアスといいます）について、漫画や動画を見ながら学習し、思考の柔軟性を高めます。メタ認知トレーニングは、妄想を減らしたり、自尊心が高めることが報告されています。自分の考え方の傾向を知りたい方、柔軟な思考力を身につけたい方、思い込みや勘違いが多い方はぜひご参加ください。

例)
どんな場面？



- 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。



例) この人の職業
学者？俳優？

一緒に楽しく頭の柔軟
体操をしましょう！



○担当 たけし（ゲイ・バイセクシュアル男性ミーティング担当、作業療法士）

○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

○費用 1,500円（全4回分、初回にお支払いください） ○募集人数 約10名

○対象者 以下①～④をすべて満たす方がご参加いただけます。

- ①セクシュアルマイノリティに該当する
- ②精神疾患がある（気分障害、統合失調症など）
- ③すべての日程に参加できる
- ④事前・事後アンケートに協力できる

※今回は発達障害の方は対象外となっております。ご了承ください。

○注意事項

- ・申し込み多数の場合は、「これまでにカラフル@はーとに参加したことがある方」「前回のメタ認知トレーニングに参加されていない方」を優先させていただきます。
- ・参加者の方の個人的な悩みや相談をお聞きするプログラムではありません。

○実施スケジュール（全4回）

第一回 2/8（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 2/29（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 3/14（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 3/28（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】

<https://forms.gle/45n1pLvbiK31do39>

お問い合わせ lgbtcolourfulheart@gmail.com