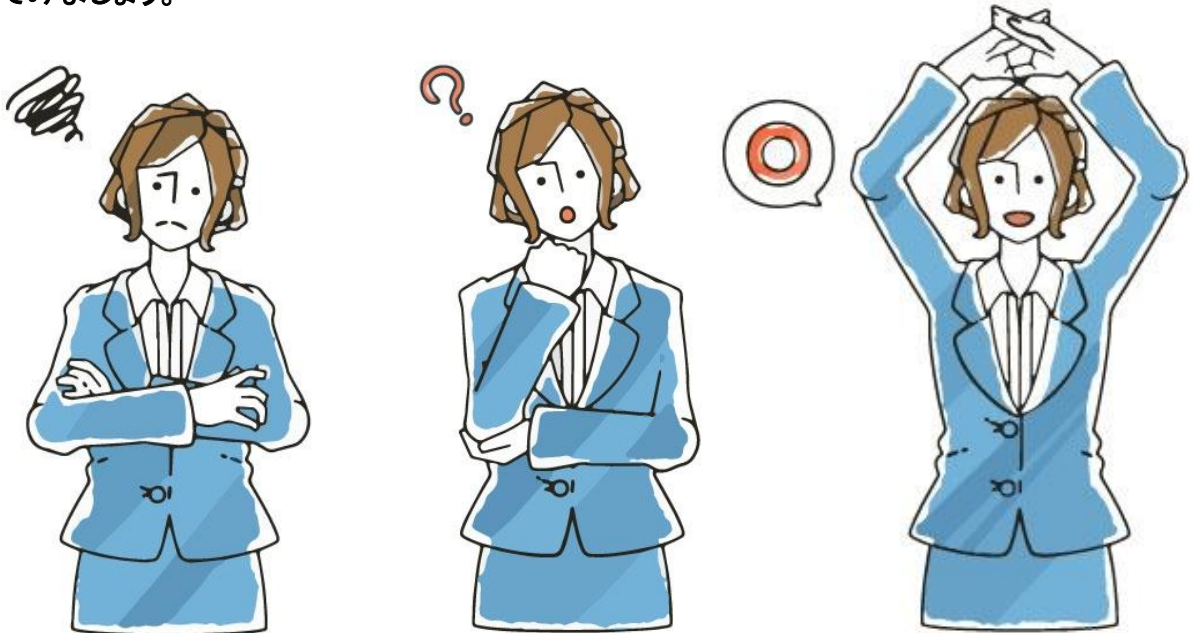


「できているところ」 に目を向けよう

自分の「できていないところ」を気にするあまり、自信をなくしたり、気分が落ち込んだりした経験はありませんか。でも、自分の「できているところ」に目を向けられると、できていることが増えた自分、成長してきた自分に気づき、きっと気分が軽くなるはず！

自分や周りの人の「できているところ」を発見し、言葉にして、前向きに気分を変える体験をしてみましょう。



対 象：県内の主に高校・大学等に在籍する生徒・学生

講 師：群馬SST広流会会員（精神科医師、精神保健福祉士等の支援者）

定 員：100名以内（所要時間 90～120分）

※講座中でグループワークを行います。具体的な方法は、事前に打ち合わせをさせていただきます。

費 用：無料

申込み・問い合わせ：群馬県精神保健福祉協会事務局

（群馬県こころの健康センター 企画研修係内） 電話（027）263-1166

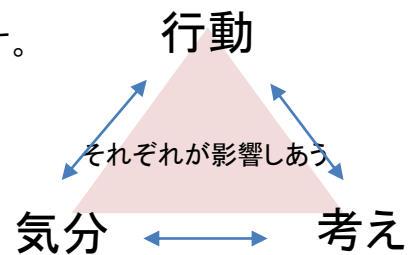
講座の進め方

① 参加者全員で「できることを増やす旅」について考えます

- ・現在の自分と1年前の自分を比較し、できるようになったことを探します。
- ・自分のできているところを探します。

② グループでこれからの目標について語り合います

- ・そのために自分が現在取り組んでいることを紹介しあいます。
- ・よりそれが上手くいく方法について意見を出し合います。



受講した方の感想



自分のできているところを探すのは、自分が思っているよりも難しいと感じた。



去年の自分と比べてできているところをいろいろ見つけられたので、いい機会だなと思った。



できるところをたくさん見つけて自分を肯定し、気分や行動を変えていこうと思う。



いつもできないことばかり気にしてしまっていたので、できることを探して結構頑張っている自分を認めてあげることができた。

この講座ではSST(ソーシャルスキルトレーニング)の知見を用いています。

ソーシャルスキルは、人が誰かと関わる時に用いる技術です。多くの場合、コミュニケーションや体験の共有を積み重ねることで成長と共に身につきますが、意識して学び練習(トレーニング)することで、更に伸ばすことができます。