

「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」に目を向けると、できていることが増えている自分、成長してきた自分に気づき、きっと気分も軽くなるはず！

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）

※SSTを活かし、グループワークを中心とした講座です。具体的な方法や時間については、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

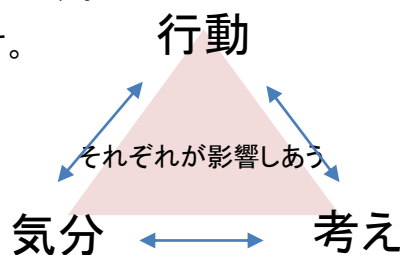
講座の進め方

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。

日頃の生活を営む上で自分のこころの健康づくりに必要なことを、SST(ソーシャルスキルズトレーニング)を学び、実践していくことを目指して、この講座を行います。

講座を通じて改めて自分のこれまでを振り返り、「できるを増やす」旅をしてきたことに気づいた時に、新たな一歩を踏み出せることでしょう。そこから皆さんの周りで、「できるを増やす」輪が広がっていくことを期待しています。