



【トレーニングセッション】

- 5回のセッションを3クール行っており、途中からでも入ることができます。
- 各テーマごとにゲーム・クイズ形式で考え方の癖について学んでいきます。
- 翌週までに困り事についての宿題プリントをしてきてもらう。

回	テーマ	ポイント
1	原因は何だろう？	たくさん思いつく！
2	慌てちゃいけない	慌てない、慌てない！
3	どんな状況？	決めつけない！
4	どんな気持ちだろう？	想像力や経験を使おう！
5	記憶はたしか？	記憶には間違いもある！

当院では、右記のように『**トレーニングセッション**』と『**振り返りセッション**』を繰り返して行っており、他の認知機能トレーニングの要素を取り入れた独自のメタ認知トレーニングとなっています。

【振り返りセッション（言語セッション）】

- 前の週のトレーニングで学んだことの振り返りを行います。
- 提出してもらった宿題をお題として採り上げ、参加者全員で意見を出し合い、色んな考え方や見方、対処法があることを知ってもらいながら、各テーマのポイントの再確認を行います。

『**トレーニング**』と『**振り返り**』を繰り返すことにより、生活場面や仕事場面で活用できるようになります。

参加者や卒業生の声/

些細なことでも立ち止まって考えるようになり、親とのけんかが減りました。

上司とのコミュニケーションがとりやすくなり、安定して働いています。

決めつけが減って、夫の話を冷静に聞くことができるようになりました。

物ごとには色んな考え方があるとわかって、自信ができました。

メタ認知トレーニング（MCT）

● 認知機能の低下によって、わずかな情報から結論に飛躍したり、誤った記憶に過度に固執するなどの誤った物事の捉え方の癖を減らすためのトレーニングです。

● ゲームやクイズ形式で楽しみながら学ぶことができるグループです。

● 統合失調症以外の方でも、被害的に捉える、思い込み・こだわりが強い、状況が飲み込めない、空気が読めない、自己肯定感が乏しい…などでお悩みの方が参加しています。

● 精神医療だけでなく、福祉・教育・ビジネスなどの領域でも使われています。

※認知症向けのトレーニングではありません。