



P-SKIP

Process oriented skill up program

計画力と注意力をコントロールする
スキルアップトレーニング

日程

□グループプログラム時間：15:00～16:45

□全6回、水曜日に実施します

*遅刻しそうなおとき、急な事情で来院できないときは、プログラム開始15分前までに、下記番号までご連絡ください。

042-341-2712 (内線7290)



* 2階21番、臨床心理室で実施します。開始時間の前にお越しください。

対象となる方

- 18歳以上の方
 - ADHD傾向など、計画力や注意力の問題を抱えている方
- * 病状の不安定な方は主治医にご相談ください。

プログラムの流れ

- プログラムの流れは次の通りです。
- ① 臨床心理室でお申し込み
 - ② プログラム開始前の「個別カウンセリング」
 - ③ トレーニングプログラム実施（6回）
 - ④ 終了1ヶ月後の「個別カウンセリング」

料金について

- プログラムには保険診療が適用されます。
- 料金はセッションごとにお支払いいただきます。
- 個別カウンセリング、毎回のセッション、検査フィードバック書類を合わせて、総額23000～30000円程度の料金になります（保険診療の自己負担に応じて変わります）。
- 詳細は臨床心理室の担当者にお聞きください。

国立精神神経医療研究センター病院
臨床心理室

P-SKIP

Process oriented skill up program

こんなことありませんか？

計画力の問題

- つい約束を忘れてしまう
- 課題の優先順位をつけられない
- しないといけないことを先延ばしにしてしまう
- 締め切りに間に合わない

注意力の問題

- 仕事や日常生活でうっかりミスをする
- お財布や鍵など必要なものをなくしてしまう
- 作業中に他のことを始めてしまう
- 部屋がなかなか片づかない

どんなプログラム？

1

このプログラムは、ものごとを計画立てて行うこと、集中して作業し続けることが苦手な方を対象にしています。こうした苦手なことによって生じるストレスを減らすことを目的に、問題に対応するためのスキルや工夫を身につけていきます。

2

プログラムは5～8人のグループで行われます。各回では、テーマごとの改善策や工夫をご紹介したり、みなさんがお仕事や学業、生活の中で、それぞれに抱えている困りごとを共有したりします。

3

このプログラムでは、スキルを身につけるまでのプロセスを大事にしています。自分に必要なスキルを日々の生活のなかで試しながら、自分にあった方法を考え、続けることについて話し合います。

具体的には何をする？

- プログラムでは、各回に①各スキルの説明と②話し合いを行います。
- スキルアップのためには、継続してスキルを試して、練習することが大切になります。このため毎回「ホームワーク」があります。
- それぞれの生活の中で、ホームワークを試し、練習していただき、うまくいったこと、役に立ちそうなこと、工夫が必要なことなど、その内容や感想を話し合います。



	スキル	能力
計画力	予定管理(手帳作戦)	・予定の管理ができる ・忘れっぽくない
	優先順位(ABC作戦)	・物事の優先順位がつけられる
集中力	一日一歩(小分け作戦)	・先延ばしにせずに行動できる
	注意持続(ボクサー作戦)	・集中力が続く ・うっかりミスしない
	環境整備(片付けの極意 "フーさん、イス買って!")	・ものを片付けられる ・いつも整とんできている
まとめ	継続は力なり	・計画力、集中力