

自分の気持ちがうまく伝えられない
人の気持ちが想像できない
対人関係のコツを知る
グループプログラム

P-STAR

Process-oriented Social cognition Training
Applied for Relationship

国立精神神経医療研究センター病院
臨床心理室



日程

- グループプログラム時間：15:15～16:45
- 全12回、火曜日に実施します

*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
 - ASD（自閉症スペクトラム障がい）や社会的スペクトラム障がい疑われる方で、対人関係やコミュニケーションが苦手な方、それに取り組んでよくしたい方
- * 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オリエンテーション
 - ③ プログラム実施（12回）

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、などを合わせて、総額10000～25000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聴きください。

P-STAR

Process-oriented Social cognition Training
Applied for Relationship

こんなことはありませんか？

感情を読むことが苦手

- 自分の気持ちを言葉で表現できない
- 相手がどんな気持ちかわからない

状況を読むことが苦手

- いつ話しかければよいかわからない
- 会話の流れを把握するのが難しい

コミュニケーションの問題

- 世間話をするのが難しい
- 相談の仕方がわからない

どんなプログラム？

1

このプログラムは、感情や状況を読むことや、コミュニケーションが苦手な、対人関係にお困りの方を対象にしています。よりよい対人関係を築くことを目的として、みんなで工夫をしたり、ポイントを学んだり、話し合ったりします。

2

プログラムは全12回実施し、4～8人のグループで行われます。各回では、テーマごとのポイントをご紹介します。また、みなさんが仕事や生活の中で抱えている困りごとを共有します。

3

このプログラムではプロセスを大事にしています。日々の生活の中で試しながら、自分に合った方法を考え、継続していくことについて話し合います。

具体的には何をする？

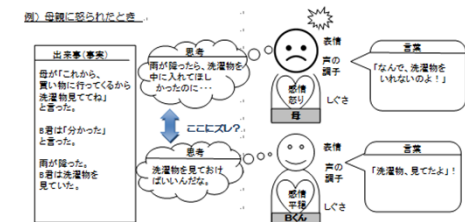
- プログラムでは、各回に“対人関係のポイント”をお伝えします。
- そのポイントをもとにして、練習したり、話し合ったりします。
- 日々の生活にいかせるように、“ホームワーク”に取り組んで、練習していきます。

6つのボディランゲージのワーク（解答例）

喜び	悲しみ
<p>声の調子：明るい、大きい、高くなる。</p> <p>姿勢やしぐさ：開口的（立ち上がる）、ガッツポーズ 目が合う、笑顔、伸びやか（手足万端） 指：自力に遠く方向に動く。</p>	<p>声の調子：小さい、くもっている、暗い、低い。</p> <p>姿勢やしぐさ：背が丸くなる、肩を落とす。 目がうつろ、目を合わせない、顔を控える。 指：自分を小さく隠させる。</p>
怒り	恐怖
<p>声の調子：大きい、鋭い、早いとがっている。</p> <p>姿勢やしぐさ：動作が乱暴、全身がたたい。 足を組み直す、こぶしに力を入れる。 指：戦うための準備。</p>	<p>声の調子：震えている、高い。</p> <p>姿勢やしぐさ：後ずさりする、半身。 指：早く逃げるための準備。</p>

■人間関係を紙に書いて整理してみよう

日常生活で、もし人間関係でうまくいかないことが起きたら、「対人関係のしくみ図」を使って整理してみることをお勧めします。下のように書いてみると、相手の言った言葉の意味が後で理解できたり、自分と相手の考えがどこでずれていたのかが気づくことができます。



この場合、B君の母親は洗濯物が濡れないように見てもらっていたのに、B君は母親の言葉をそのまま受け取り、ただじっと見ていて洗濯物をとりこぼす、母親を怒らせたということがわかりました。これは少し経緯が複雑ですが、人間関係でうまくいかなかったとき、このように紙に書いてみることで状況を把握することができます。