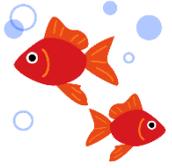




# おぎくぼ すまいる荻窪 8月号



## メタ認知トレーニングってなに？

日頃こんなことはありませんか？ 知り合いに挨拶をしたのに、返事が返ってこない。こんな時は、「嫌われているのではないか？」と心配になりませんか。何日かたって相手から話しかけられ、「ああ嫌われているわけではなかったのか」と安堵すると同時に、あんなに悩んだのはなんだったのか？ と拍子抜けしたり。こんなちょっとした勘違いや早とちりは誰でも経験したことがあるのではないのでしょうか。

勘違いや早とちりは多かれ少なかれ日常で起きるものです。でもあまりにも勘違いや早とちりが積み重なると、対人トラブル、辛い気持ち、うつや妄想などの症状につながってしまうと考えられています。そこで日常で起こりうる勘違いや早とちりに自分自身で気が付き、うつや妄想などの症状を改善するために開発されたのが、メタ認知トレーニングです。

メタ認知トレーニングは認知行動療法の技法の一つで、ドイツ・ハンブルグ大学のモリツ教授らが考案しました。認知行動療法の考え方に基づいており、気持ちが楽になる考え方や行動を発見するグループです。ゲームやクイズで楽しみながら自分自身の考え方の癖に気付いたり、視野を広げることを目的としています。日ごろから「他の考えはないかな？」と良く考える習慣をつけていきます。

認知行動療法に難しい印象を持っている方もいるかもしれませんが。このプログラムは参加者同士でゲームやクイズをしながら楽しく取り組むものですので、堅苦しいものや難しいものが苦手な方にもおすすめです。一見単純なプログラムのようで実は奥が深いので、何度も参加することでじわじわとその良さを感じるかもしれません。参加者同士で和気あいあいと話し合いながら自然と気付きが生まれるのもこのプログラムのいいところです。

これまであまりプログラムに参加したことがない方にも、色々なプログラムを経験したことがある方にも、ぜひ試していただければと思います。お待ちしております。

## みんなの集い「喫茶店で憩う」活動報告

今日みんなで茶話会をしてとてもたのしかったです！ マッチング愛

初めてレトロ喫茶に行きましたが、ナポリタンが美味しかったです。今度、平日に行きカレーライスを食べ、読書もしたいです。 けいぼう



がつ  
8月



プログラムは、7月25日～各PGM2日前(休所日を除く)までの間、予約を受け付けます。定員になり次第、締め切ります。※ 〇の予定は除く。

<オープンスペース開所時間>

〇月・水・木・金：①16:00～19:00 〇土・日：①9:00～12:00 ②15:00～16:30

げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金	ど 土	にち 日
★ 先生のいるプログラム			1	2 14:00～★ びじゅつ 美術 16:00～ 18:00 ピア電話相談 03-3391- 1977	3 13:30～★ パソコンサー クル	4 13:30～ 利用者ミーティ ング
5	6 きゅうしょび 休所日	7	8 14:00～ どくしょかい 読書会	9 16:00～ 18:00 ピア電話相談 03-3391- 1977	10	11 きゅうしょび 休所日  山の日
12 きゅうしょび 休所日  振替休日	13 きゅうしょび 休所日	14 14:00～ ピアを語る会	15 14:00～★ びじゅつ 美術	16 13:00～ メタ認知トシ ーニング★ 16:00～ 18:00 ピア電話相談 03-3391- 1977	17  おすすめ! テーマは 「結論への ひやく 飛躍」です。	18 13:30～ みんなの集い 「音楽鑑賞」
19	20 きゅうしょび 休所日	21	22	23	24	25 13:30～ グループピア カウンセリング 「今時の生活の 工夫～上手なお金 の使い方」
26 14:30～★ ストレッチ	27 きゅうしょび 休所日	28	29	30  せんもんさうだん ひ 専門相談の日	31	

<編集後記>

残暑厳しいですが、ほんの少しづつ夏も終わりに近づいてきていますね。もう一息頑張りましょう。 加藤

8月16日13:00～高次脳機能障害のご相談をお受けします。

8月16日14:00～視覚障害のご相談をお受けします。

すまいる荻窪 (受託法人：社会福祉法人めぐはうす)

開所日/平日9:00～19:00 土日9:00～17:00

休所日/火曜日・祝日・年末年始

所在地/杉並区荻窪5-20-1杉並区立保健医療センター2階

Tel.03-3391-1976 Fax.03-3391-1012

アクセス/JR・東京メトロ丸ノ内線「荻窪」駅南口より徒歩5分

電話相談は1回15分です。  
みんなが使う電話だもんね

