

認知リハビリテーションプログラム

スキット
SCIT

Social Cognition and Interaction
Training
社会認知と対人関係のトレーニング

週1回（3～4か月）

5～8名程度のグループで行います

以下のような悩みがある方に効果があります

- ・ 家族や周囲の人との対人関係を向上させたい
- ・ 学校や会社でどう振舞って良いかわからない
- ・ 対人関係をもっと快適にしたい

定員
8名程度

問い合わせ：
島根県立こころの医療センター
地域生活支援室
0853-30-0556



SCITとは

Social Cognition and Interaction Training (SCIT)

社会認知と対人関係のトレーニングです

社会認知とは他者を理解したり、人と関わったりするときの思考のプロセスです



こんな経験はありませんか？

早とちりして決めつけてしまった結果、相手との関係が悪くなってしまった…。

このような**結論への飛躍**をさけるために様々な思考パターン

(**他責型**、**自責型**、**お気楽型**)を考えていきます。

対人場面でストレスを減らすために、自分はどんな思考パターンになりやすいか知ることでも大切です。

SCITでは週1回、合計8セッションを行います。

DVDや写真を見ながらグループで話し合いをします。

人と接するときのストレスを減らし、社会生活をもっと楽しく、実りのあるものにしていきましょう！