作業療法プログラムのご案内

あなたもなれる！頭やわらかマスター！

１つでも当てはまる方は…

一緒に頭の柔軟体操（**メタ認知トレーニング**）をしませんか？

★メタ認知トレーニングとは

様々な題材（写真や漫画、クイズ等）をもとに、**“考え方”**の練習をします。

思考の柔軟性を身につけ、冷静にものごとを捉えられるようになると、

自然と心穏やかな生活ができるようになります。

令和７年度　２階病棟ＯＴ『メタ認知トレーニング』スケジュール

① 令和７年５月１３日（火）～７月１日（火）
② 令和７年８月５日（火）～１０月７日（火）※8月１２日はお休みです
③ 令和７年１１月４日（火）～１２月２３日（火）
④ 令和８年２月３日（火）～３月２４日（火）

セッションは毎週火曜日に実施し、全８回です。
興味のある方は、主治医、病棟スタッフ、OT スタッフのいずれかにご相談ください。プログラム表をお渡しします。
※トレーニング成果を確認するために、メタ認知トレーニング実施前後や実施中に評価・検査を行います。

※初めての方もスタッフがフォローしますので、お気軽にご参加下さい。

ここで問題です！何が見えますか？

答え合わせはセッションで！　皆様の参加お待ちしております(^^)/