

社会生活を送るため・働くための基礎体力づくりのための心理プログラムです。ポルタの心理プログラムでは、安心できる雰囲気の中で自分を見つめなおしたり、ストレスコントロール力を高めたりするためのトレーニングを行います。集団プログラムなので、コミュニケーションの練習をしたいと思っておられる方にもぴったりです。

大人の発達障害

ADHD/ASDなどの診断がおりていない方も受講可能なプログラムです。発達障害の障害理解・特性理解・対処方法などを学びます。「普通」を目指すのではなく、自分の特性に応じて「生きやすいコツ」を体得していきます。



疾病理解

疾病への理解を深め、調子が悪くなったときに回復を促す行動プランを立てます。また、性格傾向や価値観、ライフスタイルなどを掘り下げて、「自分にとって人生で大切なもの」に気づきを深めます。



ストレスマネジメント

ストレスの中には、自分にとって良いストレスと悪いストレスがあることを学び、自分のストレスを整理します。セルフモニタリングや、ストレスケアの方法を検討し、実践していきます。



認知行動療法

認知（考え方やとらえかた）のクセに気付いて、ネガティブな状態になっている自分の悪循環を改善していきます。無意識に自分を苦しめている考え方のパターンに気付き、柔軟な考え方ができることを目指します。



怒りのコントロール

衝動的な怒りにふりまわされてしまったり、怒ることを必要以上に我慢したりしてしまうパターンを改善していきます。上手に怒ることで、上手に怒りを和らげることで怒りの感情をコントロールする方法を学びます。



マインドフルネス

つらい感情や、ネガティブな考え方にとらわれるのではなく、上手に距離をとる方法を学びます。また、セルフコンパッション（自分自身を大切に思う感覚）を育むアプローチも取り入れ、ストレスに強い精神を養います。



リラクゼーション

不安や緊張が強く、心身ともに緊張してしまふ場合に、意識的にリラックスするための方法を学びます。呼吸法や筋弛緩法などのやり方を学び、上手に力を抜くトレーニングを行います。



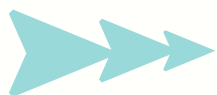
コミュニケーション

合意形成など体験型のワークを通して、集団での自分自身のふるまい方への気付きを深めます。さらに、他者のフィードバックも活かしながら、より良いコミュニケーションのために試行錯誤することによって自己成長を目指します。



表現療法

自分の感情や気持ちを直感的に表現するために、描画、切り絵(コラージュ)、フィンガーペイントなどの創作活動を行います。言葉で表現することが苦手な方も取り組みやすく、深い自己理解や、ストレスケアにつながります。



心理プログラムではこのようなニーズにお応えします

疾病があって、これまで多くの生きづらさを感じてきた。これからは、疾病を抱えながら「自分らしく」生きる方法を見直したいな。

対人関係がいちばんのストレス。でも、人と関わることも好き。どうやったら気持ちよく人と関われるだろう、何をストレスに感じてるんだろう？



発達障害傾向があると言われたけど、自分の「特性」ってなんだろう？強みや弱みを知って、仕事やプライベートに活かしたいなあ。