

自分らしい自己表現

～人づき合いがラクになる、印象をUPさせるプログラム～

対象となる患者さんのタイプ

- ・人に遠慮し過ぎて、上手く自己表現できない方
- ・つい攻撃的な言い方になってしまう方
- ・自分の印象を変えてみたい方

プログラム終了後の目指す姿

- ・気持ちを率直に伝えられ、人づき合いが楽になる
- ・自分も相手も尊重する、伝え方を選択できる
- ・行動パターンが変化し、印象もUPする

STEP	1	2	3
内容	自分の対人パターンを知る	相手に”上手く伝わる”話し方	言葉以外の自己表現
ステップ毎の治療の目標	<ul style="list-style-type: none"> ・対人関係における自分の行動パターンを理解します。 ・対人場面において、言いたいことが言えない、攻撃的な言い方になる等、背景にある”思いこみ”について考えます。 ・第一歩として、自分の言いたいことや気持ちを率直に伝える、おだやかに表現することを日常生活で実践します。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の考えや気持ちが、相手に”上手く伝わる”話し方のポイントを説明します。 ・苦手な場面やビジネス場面における、ことばの引き出しを増やします。 ・話し方のポイントを意識しながら、日常生活で実践します。 	<ul style="list-style-type: none"> ・対人関係を好転させる言葉以外の表現について考えます。また、自分の印象を知り、印象アップを目指します。 ・人間関係の質を上げる、会話や表現について説明します。
当院が実施する治療	<ul style="list-style-type: none"> ・現在の心の状態や、行動パターンの特徴をチェックします。 ・日頃の人づきあいで苦手な場面や、自己表現で困っていることをおききします。 	<ul style="list-style-type: none"> ・様々な場面において活用できる、上手く伝わる話し方の基礎を学びます。 ・個々の事例を扱いながら、他の場面でも応用できる表現のレパートリーを広げます。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分らしさを活かしながら、印象UPの方法や考え方の習慣についてアドバイスします。 ・会話を弾ませる自己表現や自己開示についても扱います。