

2026 コミュニケーショントレーニング 教室 (こみゅとれ)

なぜか人とうまくいかない...
会話のコツがわからない...
仕事が長続きしない...

こんなお悩みありませんか？



自分の特性を知って、同じ悩みを持つ仲間たちと楽しく

コミュニケーションのコツを学んでみましょう

日 程： 毎週木曜日 午前 90 分 + 午後 30 分
※ 裏面参照
デイケアプログラム(9:00~15:00)の一環として開催します。

場 所： 佐藤病院 デイケアルーム

対 象： ・ 精神科の病気をお持ちの方のうちコミュニケーションが苦手な方
・ 就労の準備を考えている方
・ 単発ではなく、続けて参加可能な方
・ おおよそ 18 歳~40 代
* 当院医師の診察や検査により対象とならない場合があります。

定 員： 8 名程度

申し込み： 佐藤病院(097-543-6332)までお電話の上、「こみゅとれ」希望とお申し出ください。
お気軽にお問合せ下さい。見学・相談に応じます。



佐藤病院 TEL 097-543-6332

大分市桜ヶ丘7-67

担当： 地域生活支援室 関（作業療法士）

2026前期 コミュニケーショントレーニング教室 予定表

		日付	テーマ	
1	基礎編	4/2 (木)	座談会～私こんな場面苦手なんです～	
2		4/9 (木)	コミュニケーションとは	
3	会話編	4/16(木)	上手な頼み方と断り方①	
4		4/23 (木)	上手な頼み方と断り方②	
5		4/30(木)	上手な頼み方と断り方③	
6		5/7(木)	チームチャレンジ	
7		5/14(木)	会話を続けるコツ①～傾聴～	
8		5/21(木)	会話を続けるコツ②～質問～	
9		5/28 (木)	会話を続けるコツ③～ほめる～	
10		知識編	6/4(木)	メンタルヘルス学習会①
11			6/11 (木)	相手の気持ちを読む
12	6/18(木)		メンタルヘルス学習会②	
13	6/25(木)		会話に区切りをつける	
14	7/2(木)		メンタルヘルス学習会③	
15	7/9(木)		セルフコンパッションとマインドフルネス	
16	会話編	7/16(木)	上手な自己主張①	
17		7/23(木)	上手な自己主張②	
18		7/30(木)	上手な自己主張③	
19	A D H D 編	8/6(木)	時間を使いこなそう	
20		8/20(木)	面倒と向き合う	
21	仲間編	8/27(木)	助けてサポーター	
22	認知編	9/3(木)	認知行動療法①	
23		9/10(木)	認知行動療法②	
24	総合編	9/17(木)	ディベートに挑戦	
25		9/24(木)	座談会～よりよい関係のために～	