

平成28年度

メタ認知トレーニング

(Metacognitive Training : MCT)

メタ認知トレーニングを水曜日(月2回隔週)に実施いたします。
具体的な実施日は裏面の講習スケジュールで確認してください。
簡単な内容についてご説明させていただきます。



◆メタ認知トレーニングとは(MCT)?

「メタ認知」とは「自分の考えについての考え」という意味です。
メタ認知トレーニングは2007年にドイツで開発されたプログラムで、「慌てて極端な結論に飛びついてしまう」、「一度先入観を持ったら修正しにくい」等の考え方のクセに自分で気づいて修正することを目的にしています。

元々、統合失調症の治療プログラムとして開発されたものですが、現在では教育や就労支援の現場でも取り入れられています。

◆内容は?

全部で10回のプログラムです。スライドを見たり、グループでディスカッションをしたりして楽しみながら学習を行います。毎回テーマは異なり、どの回から参加しても構いませんが全てのセッションに参加すると理解はより深まります。

講習後にお渡しするホームワークで復習することも学習の助けとなります。

例 帰属→あなたは何かあった時に「自分のせいだ」と考えやすいタイプですか?
それとも「他の人が悪い」と考えやすいタイプですか?

共感→人の表情を見て、その人の気持ちや考えていることを想像してみます。
その想像はどれくらい正しいでしょうか?

思い込みを変える→第一印象を追加の情報で変えることが柔軟にできますか?

記憶→人間の記憶には意外と間違いが多い事についてゲームを通して学びます。

結論への飛躍→少ない情報で極端な結論に飛びついていませんか?

気分→気分が落ち込んでいると考え方にどんな影響が出るのでしょうか?

自己効力感と内なる偏見→自身の障がいや病気について正しく理解し、適切に対応することを学びます。

◆仕事に役立つのか?

ほんの少しものの見方や考え方を変えるだけで人間関係がスムーズになることがあります。このトレーニングは仕事をしていく上でとても重要となる人間関係の維持・調整に役立てることが出来ます。

平成 28 年度 大阪府 IT ステーション 就職対策講習
『メタ認知トレーニング』のご案内

就労支援 IT 講習を受講中の皆さんに『メタ認知トレーニング』を実施します。
メタ認知トレーニングは就職対策講習の一つですが、就職に限らず広く社会生活を営む上でも必要な考え方を学ぶトレーニングです。

- 対象者：就労支援 IT 講習（初級・中級・上級）を受講中の方。
- プログラム：全 10 回のプログラムを下記のスケジュールで実施します。
- 受講：全 10 回を受講して頂くのが望ましいですが、1 回ごとに完結する内容ですので、どの回からでも受講できます。
- 申込：下の申込票に記入して 1 階就労支援課へお出しください。
- 講師：田口 功 氏
(社会医療法人北斗会さわ病院 デイケア主任 精神保健福祉士)

- 講習スケジュール（第 2 期）※**募集中**（日程は変更になる場合があります）

日 程	時 間	トレーニング・モジュール
① 11 月 2 日(水)	12:30~14:30	帰属—自分のせい、他人のせい
② 11 月 16 日(水)	12:30~14:30	結論への飛躍 I
③ 12 月 7 日(水)	12:30~14:30	思い込みを変えよう
④ 12 月 14 日(水)	12:30~14:30	共感すること I
⑤ 1 月 11 日(水)	12:30~14:30	記憶
⑥ 1 月 18 日(水)	12:30~14:30	共感すること II
⑦ 2 月 1 日(水)	12:30~14:30	結論への飛躍 II
⑧ 2 月 15 日(水)	12:30~14:30	気分
⑨ 3 月 1 日(水)	12:30~14:30	自尊心と内なる偏見
⑩ 3 月 15 日(水)	12:30~14:30	学習内容の振り返り