

みんなで作る居場所

ゆるい居場所

∞楽しいは無限大∞
2019
Vol.2

参加
無料

1月~2月限定プログラム!

その名も**メタ認知トレーニング**(MCT)

そもそもメタ認知とは、自分の認知(感情、思考、記憶など)を理解し、その認知を客観的にみた上で、制御しようということです。つまり、物事の捉え方の癖を知って、コントロールしようということです。メタ認知を楽しみながら学べるのがこのMCT。詳しくは裏面へ!!

※メタ認知トレーニングのみ、シェルター-のみの参加も可能です。

時間 **14:00-17:00**(MCTは14:30から1時間)

日程と場所 **亀戸文化センター-**

※今までの場所と違います。また、月毎に会議室の場所が変わります。

1/18 第1会議室(5階)
(土)

2/15 会議室(9階)
(土)

3/14 亀戸文化センター-(予定)
(土)

遊び道具を持って来てくれると嬉しいです!

・フリースペース・シェルター-は、楽しいを作る居場所です。主に、雑談やゲームをしますが、みんなで遊ぶもよし、自分で好きなことをするもよし、楽しみ方は人それぞれ。気軽に遊びに来てください!**お菓子もたくさんあります!!**



詳細は裏面へ

シェルターの内容とMCT



主催

- NPO法人メンタル コミュニケーション リサーチ



内容

- 13:50 受付開始(遅れても参加可能、途中退出も大丈夫です)
- 14:00-14:30 シェルターの説明・ルール確認・自己紹介など
- 14:30-15:30 メタ認知トレーニング(MCT)
- 15:30-16:45 ゲーム、ボードゲーム、雑談、企画など
- 16:45-16:50 感想共有後、17:00前に解散



MCT

- **メタ認知トレーニングとは?** 私たちは、つい、物事を勘違いしたり、思い込んだり、決めつけてしまう傾向があります。
- メタ認知トレーニングでは、「**思い込みの癖**」「**早急に判断してしまう癖**」を改善するプログラムです。考え方が柔軟になることで、生きづらさが今より楽になり、身近な対人関係の改善に役立ちます。心理プログラムの講師は臨床心理士が担当します。

参加対象者と会場



参加

- MCRを利用している方は、当日そのままお越しください。
- MCRを利用していない方は、下記のお問い合わせフォームへ「シェルター参加希望」と件名に記載してお申込みください。申込み後、スタッフと面談してから参加となります。状況によってはお断りする場合がございますのでご了承ください。
- 参加可能な年齢は、小学生高学年から29歳頃まで



会場

亀戸文化センター

〒136-0071
東京都江東区亀戸2-19-1
カメラプラザ
(図の赤い場所にお越しください)



お問い合わせ

mcrfreespace@gmail.com

ご不明点などございましたら、お気軽にお問い合わせください。
みなさんをお待ちしております!どうぞよろしくお願ひいたします!