

※過去のプログラムに参加された方の感想です



【40代 女性】

同じ病気で悩む仲間と出逢うことが出来たことは、大変、こころの支えになりました。お楽しみクッキング、ゲーム、運動などの企画もあり、スタッフの皆様とも、楽しい時間を過ごせました。

【50代 男性】

プログラムに参加して、集団認知行動療法を学び、長期間仕事を休んで自宅で毎日良くない事を考えたりしていましたが、悪い考えに縛られず、抜け出すことを考えたりするようになったし、人前で話すことの訓練も少し身につきました。



【30代 男性】

同じ境遇の方と話すことができ、安心できました。乱れがちだった生活リズムにもメリハリができて、充実した生活を送ることができています。

【20代 女性】

最初は不安でしたが、参加者が良い方ばかりで安心して通うことができました。1か月が過ぎた頃から体調や気分に変化が出てきて元気になっているのを実感しました。特に心理教育のプログラムでは自分の行動の癖を見つめなおすことができ、よかったです。



【40代 男性】

プログラムに参加し、自分自身を振り返ることができました。個人面接では、自分の課題について、先生、スタッフの皆様と相談ができ貴重な時間となりました。また、プログラムに通うことは生活リズムが安定し、復職のための大変有意義な時間となりました。