

2025
日程

ふあいん



2025年度 水曜日開催



はじめてコース
まずはここから！！

[初回]
感情の温度計の使い方
リラックスについて
リラックス法



ルートコース
～感情について知ろう～

[A] うれしい
[B] 不安
[C] 怒り



トランクコース
～感情のコントロール方法～

[D] 感情の道具箱①
[E] 感情の道具箱②
[F] 感情の道具箱③



クラウンコース
～実践～

[G] 振り返り
感情の道具箱を使おう

4月	
2	トランクD
9	はじめて
16	トランクE
23	ルートA

5月	
7	トランクF
14	ルートB
21	クラウンG
28	ルートC

6月	
4	トランクD
11	はじめて
18	トランクE
25	ルートA

7月	
2	トランクF
9	ルートB
16	クラウンG
23	ルートC

8月	
6	トランクD
13	はじめて
20	トランクE
27	ルートA

9月	
3	トランクF
10	ルートB
17	クラウンG
24	ルートC

10月	
1	トランクD
8	はじめて
15	トランクE
22	ルートA

11月	
5	トランクF
12	ルートB
19	クラウンG
26	ルートC

12月	
3	トランクD
10	はじめて
17	トランクE
24	ルートA

1月	
7	トランクF
14	ルートB
21	クラウンG
28	ルートC

2月	
4	トランクD
18	はじめて
25	トランクE

3月	
4	トランクF
11	ルートA
18	クラウンG
25	ルートB

お子さまの理解のベース
や希望に合わせて、
回数・日程を決めて
いくことができます
ご不明な点はスタッフに
ご相談ください

プログラム

13:30～15:30

持ってくるもの

テキスト・室内履き
飲み物・筆記用具

予約制

出席される日をお電話にて
ご連絡ください
日程表はホーム
ページにも
掲載されています



お問い合わせ

子どもと親の支援センター hope hill (ホープヒル)

医療法人社団 松本会 希望ヶ丘病院
hope hill専用ダイヤル

TEL 096-202-5560

予約・問い合わせ 月～金 9:30～12:00 / 13:30～17:00

(お願い) 診察のご予約は、ふあいんと別日にお取り頂くようお願いいたします。

最後に受講した日から半年以降に再受講を希望される方で、その間主治医の

診察を受けていない方は、まずは主治医の診察予約をお取りください。



ふあいんとは…？

- >>>コントロールする方法を身につけるために行うプログラムです。
- >>>認知行動療法の考え方を取り入れています。
- >>>保険診療で受講できます。

対象者

- >>>当院受診されている方
- >>>小学5年生～中学3年生まで
- >>>集団での参加が可能な方（個別での受講を希望される方はご相談ください）

はじめてコース

～感情の温度計の使い方～

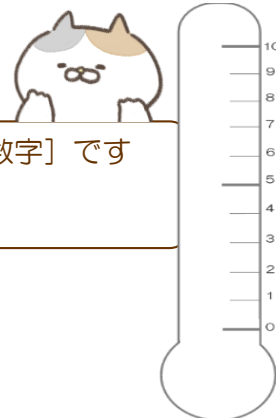
温度計の1は“少し”の感情、10は“最高”の感情を表します。

今の気分は、[感情を表す言葉]の温度計の[1～10の数字]です
理由は[理由]だからです

～リラックス法～

- ①筋肉に力を入れて緩める方法
- ②深呼吸する方法
- ③リラックスする考えや想像する方法

感情の温度計



ルートコース

～感情について知ろう～

うれしい、楽しい、不安、怒りなどの感情について知り、
どんな時に、どれくらいの気持ちになるのか？をみんなで話し合います。
感情について理解・表現しやすいように“感情の温度計”を使います。
家や学校で“感情の温度計”を使うことで、お互いの気持ちがわかり
やすくなります。



トランクコース

～感情のコントロールの方法～

感情が高ぶりすぎたり、長引きすぎたりしないようにコントロールする方法を
学びます。ふあいんでは、“感情の道具箱”と呼んでいます。
また、いやな気持ちになる考え方になったとき、楽な気持ちになる考え方
を利用して落ち着いて前向きな行動がとれるように学びます。
みんなで話し合うことで、色々な考え方のバリエーションを増やすことがねらいです。

クラウンコース

～実践：感情の道具箱を使おう～

“感情の温度計”や“感情の道具箱”を用いながら、色々な場面で実践できるように
練習します。
繰り返し練習することにより、日常生活の中でも使用していけるようになることが
ねらいです。休憩時間には、周りの人に合わせて行動していくなど社会的スキルの
向上もめざしています。