

じぶん実験

Behavior Analysis

今日やろうと
思ったのに…

まあ良いや
明日からで！

自分で決めた行動ができないことはありませんか？
やりたくないのにつついやってしまうこと、
やりたいけれどもなかなか行動に移せないことはありませんか？

そしてそんな時、こんなことを考えたりしませんか？

「なぜ自分はちゃんと行動できないんだろう…」

「自分は意志が弱いんだ、やる気がないのがダメなんだ」

「能力もないし、どうせ何やっても無駄だ…」



継続するのも、やったことのない新しいチャレンジを始めるのも、
とても難しいことです。

じぶん実験のプログラムでは、
自己理解と自己実現のために、行動に対して様々な「実験」を行います。

なぜ自分がその行動をするのか、しないのかを分析し、データを取り、
何とかしたいと考えている自分の行動を少しずつ変えていながら、
自分自身を理解していきましょう！

リワーク（復職）サポートと就労サポート
の入り口のプログラムになります。
リワーク・就労ご希望の方は
まずはこちらのデイケアにご参加ください！

