



はばたき・とまり木 プログラムのご案内

いっしょに学んで、症状の改善・再発の予防ができるように…

ともに語りあって、安心できる場所を見つけてみませんか？

学んで知識を <はばたきプログラム>

目的：うつ病等の方が疾患教育・心理教育などから、病気と生活を正しく理解し、症状の改善・再発の予防が自立してできる

日時：毎週火曜日 午前中（9：30～12：30） デイケアプログラムでご確認ください

場所：和歌山県立こころの医療センター デイケア

内容：講義形式、個人ワーク・グループワーク、マインドフルネス、振り返りなど

【こんなことを学びます】

- ・うつ病について知る
- ・うつ病治療薬（担当：薬剤師）について知る
- ・病気による思考のパターンなどを知り、病気と自分を考える
- ・ストレスの仕組みと対処法を学ぶ
- ・コミュニケーション方法について学ぶ
- ・生活活動；栄養（担当：栄養士）・睡眠・活動運動について知る
- ・再発予防；クライシスプランなどを学ぶ

こんなこともやります!!

- ・メタコグ プログラム

「考える」ことを「考える」そんなプログラム。

少し難しいように思うけど…ぐるぐる考えてしまうこころのくせをなおすきっかけになるようなプログラムです

安心できる語り場を <とまり木プログラム>

目的：うつ病等の同じ病気で悩んでいる人たち同士、悩みや喜び・考え方を互いに知り、語り合うことで「共感」や「新たな発見や気づき」、「多方面でのものの見方」を得る

日時：隔週木曜日 午前中（9：30～12：30） デイケアプログラムでご確認ください

場所：和歌山県立こころの医療センター デイケア

興味・関心のある方は、主治医・外来窓口にご相談ください。