

あなたの目標を応援します！

対象となるのは、社会生活を送るうえで、不安や悩みを持ちながら外来通院をしている方々です。

「仕事をしたい」「病気とうまく付き合えるようになりたい」などの目標に合わせて、あなたに合った利用の仕方を一緒に考えます！

生活リズムを
整えたい

ストレス対処を
上手にしたい

体力をつけたい

集中力を
身につけたい

話し相手が
欲しい

参加については主治医とご相談ください

お問い合わせ

島根県立こころの医療センター
地域生活支援室 鍵山
0853-30-0556



週間予定

	月	火	水	木	金
9:00～10:00	朝のミニプログラム * 読書、ウォーキングなど、各自ウォーミングアップをして開始を待ちます * スタッフが面談を行う場合があります				
朝のミーティング					
10:00～11:30	NEAR	OAワーク	NEAR	フィットネス	OAワーク 書道
昼休憩					
13:15～14:45	創作 リワーク・ ミーティング	リワーク・ フィットネス	OAワーク SCIT	D-MCT 創作	ヨガ
午後のミーティング					
15:00～16:00	午後のミニプログラム * 参加者と交流したり、各自で脳トレや読書などを行いクールダウンします * スタッフが面談を行う場合があります				

- ▶ 上記の週間予定をもとに、1週間のプログラムの計画を立てます。
- ▶ デイケアは6時間、ショートケアは3時間の活動時間です。
- ▶ デイケア利用の場合は昼食があります。
- ▶ 選択するプログラムや通所のペースは、担当スタッフと相談の上、決定します。
- ▶ スタッフ：作業療法士、精神保健福祉士、公認心理師、看護師

プログラム内容

- ▶ SCIT：社会認知と対人関係のトレーニングです。DVDを見たり、話し合いをしたりしながら、他者との関わり方について考えます。
- ▶ D-MCT：うつ病のためのメタ認知トレーニングです。
辛い気持ちをもたらす考え方の偏りやその対処法について考えます。
- ▶ NEAR：注意、記憶、問題解決など認知機能の低下に対して、パソコンを用いてトレーニングを行います。
- ▶ OAワーク：復職や再就職を目指す方を対象に、OAワークというソフトを使ったパソコン作業やそれぞれの課題に応じた作業を行います。
- ▶ リワーク・ミーティング：復職や再就職を目指す方を対象に、軽いストレッチをしたり、悩みを共有したりして心と身体をほぐします。
- ▶ フィットネス：運動を通してリラクゼーション効果を高め、体力の向上を図ります。
- ▶ 創作：創作活動を通して集中力や対処技能を養います。
- ▶ 陶芸・書道・ヨガ：講師の指導のもとで行います。

上記週間予定以外のプログラムについては、スタッフにお尋ねください

費用は各種医療保険が適用されます
自立支援医療の利用も可能です