



# 4つのデイケアの紹介

※主治医の許可(主治医の意見書)が必要です。  
 ※医療保険、自立支援医療(精神通院)適用されます。  
 ※うつデイ及びうつショートの利用期間は登録より1年となります。

	うつショート	うつデイ	P-デイ	スキル
4月				
5月				
6月				
7月				
8月				
9月				
10月				
11月				
12月				
1月				
2月				
3月				

名称	うつ病ショートケア (通称) <b>うつショート</b>	うつ病復職デイケア (通称) <b>うつデイ</b>	精神科デイケア (通称) <b>P-デイ</b>	<b>スキルアップ デイケア</b>
募集	<b>期間中随時参加可能</b>	<b>開始時メンバー固定制</b>	<b>随時参加可能</b>	<b>随時参加可能</b>
対象者	慢性期のうつ病と診断され、長期に生活障害を持つ方で年齢は原則 30 歳以上 55 歳未満の方	慢性期のうつ病と診断され、休職中で年齢は原則 30 歳以上 55 歳未満の方	精神疾患があり、年齢は原則 18 歳以上の方	慢性的な希死念慮があり、自傷行為、自殺未遂の経験があり、年齢は原則 15 歳以上 50 歳未満の方
頻度・時間	第 1 期:平成 29 年 7 月 27 日～9 月 21 日 (平成 29 年 8 月 10 日は休み) 第 2 期:平成 30 年 1 月 25 日～3 月 15 日 2 か月間 毎週木曜日 9:30～12:30	第 1 期:平成 29 年 5 月 11 日～6 月 29 日 第 2 期:平成 29 年 10 月 26 日～12 月 21 日 (平成 29 年 11 月 23 日はお休み) 2 か月間 毎週木曜日 9:00～16:00	1年を通し実施毎週火・金曜(週 2 回) 火曜 9:30～12:00 金曜 9:30～16:00	1年を通し毎週火曜午後(週 1 回) 火曜 13:00～16:00
特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>・週 1 回、半日のプログラム(全 8 回)</li> <li>・作業療法と認知行動療法の基本である「気分をつかむ」を中心としたプログラムを実施。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・週 1 回、全 8 回のプログラム</li> <li>・AMに作業療法、PMに認知行動療法とグループミーティングを実施。</li> <li>・考えや行動が、気分になどのよう</li> </ul> <p>に関係しているか学び、考えや行動を変えることで気分を回復することを体験します。また、同じような悩みの方々と話し合うことで共感しあい、自身の特徴も学びます。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・週 2 回(火・金曜日)のプログラム</li> <li>・AMはパン作りを中心とした集団作業活動を行い、PMはミーティングなどの対人技能向上系プログラムを行っています。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・週 1 回、半日のプログラム</li> <li>・1クール 4 回として実施。</li> <li>・自分を傷つける行為を減らし、少しでも楽に生活を過ごすことを目的とし、心理教育、ミーティング、スキルトレーニングを通して、スキルを学んでいきます。</li> </ul>