



うつ病復職デイケア

<対象者>

- ・慢性期のうつ病と診断され、長期にわたって生活障害がある者で年齢は原則として30歳以上55歳未満とする。(上記の条件で復職の期限が迫っている者又は復職しているが、頻回に欠勤を要する者。ただし、復職の意思がある者に限る。)
- ・深刻な自殺願望や自傷行為がない者(「躁うつ病」は含まれません。)

<実施日>

毎週木曜日 9時00分～16時00分 週1回の実施とする。

<実施期間・募集期間>

	実施期間	募集〆切
第1期	5月11日からの2ヶ月間	4月27日
第2期	10月26日からの2ヶ月間	10月12日

<実施内容等>

- ・AM: 作業療法(パン作り、レクリエーション活動)、療養指導等
- ・PM: 認知行動療法(ミーティング・ホームワークチェックは隔週)

<定員>

10名

<費用>

医療保険を適用とする。

<申し込み方法>

主治医(精神科医)と相談の上、**募集期間内**に所定の様式(「うつ病復職デイケア通所申請書」様式1、「うつ病復職デイケア通所「主治医意見書」」様式2)により、当センターあてに申し込みください。

※インテーク(受理面接)・デイケア担当医の診察後参加の可否を決定します。

プログラム

<1日の流れ>

時間	内容
9:00～9:20	朝のミーティング
9:20～12:00	作業療法
12:00～13:00	昼食
13:00～13:40	CBT 講習 ホームワークチェック
13:50～15:30	グループミーティング Activity
15:30～16:00	帰りのミーティング

プログラム内容		プログラム内容
作業療法	リラクゼーション	午前中のプログラムとして実施。徐々に活動量を増やし、個人作業から集団作業へと移行し、最終的にはグループでパン作りを行う。
	タイルモザイク	
	ひねもす	
	スポーツ	
	SST（ソーシャルスキルトレーニング）	
	パン作り	
CBT講習 (CBT：認知行動療法)		CBT を用いた講習を講義形式で行う。 1) 目的と概要、気分をつかむ 2) 考えと気分の関係 3) 考えを変える方法 4) 気分に及ぼす行動
グループミーティング		1 週間を振り返って、参加者各人が順番に 1 人 3 分程度で自分の体験について語り、症状や復職に関する課題の理解を深める。
ホームワークチェック		講習で出された課題についてそれぞれが発表し、話し合いを深めていく。
Activity		ゲームやフリートークを中心とし、ゆっくりとした時間を過ごす。