



うつ病ショートケア

<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を持つ方で年齢は原則として30歳以上55歳未満とする。(就労の有無を問わない)
- ・深刻な自殺願望や自傷行為がない方(「躁うつ病」は含まれません。)

<実施日>

毎週木曜日 9時30分～12時30分 週1回の実施とする。

<実施期間>

	実施期間
第1期	7月27日から9月21日
第2期	平成30年1月25日から3月15日

<実施内容等>

- ・作業療法(コラージュ、タイルモザイク等)、レクリエーション活動、療養指導等。
- ・認知行動療法(ホームワークチェック)

<定員>

10名

<費用>

医療保険を適用

<申し込み方法>

主治医(精神科医)と相談の上、所定の様式(「うつ病ショートケア通所申請書」様式1、「うつ病ショートケア通所「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
9:30～9:40	朝のミーティング
9:40～11:10	作業療法
11:10～12:20	ホームワークチェック
12:20～12:30	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	前半のプログラムとして実施。 自分のペースで行える個別作業を中心に行い、部分的に集団作業を行う。
	タイルモザイク	
	ゲーム・スポーツ	
	パン作り	
CBT レッスン		気分・行動・考えの関係を理解するとともに「自分の考え方のくせ」をつかんでいく。
ホームワークチェック		後半のプログラムとして実施。 「1週間の気分グラフ」についてそれぞれが発表し、気分に影響する出来事、考えを自覚し、話し合いを深めていく。