

# ☆ スキルアップテイケアのご案内 ☆

## 1 目的

このテイケアは、辛さ、寂しさ、怒りといった感情に圧倒されて、自分を傷つけてしまう方に対して、マインドフルネス(自分の状態に気づく)、辛さに耐える等のスキルを体験するプログラムを実施することにより、自分を傷つけるという方法を取ることを減らし、少しでも生活を楽に過ごすことを目的としています。

2 対象者 以下の項目をすべて満たす方です。

- (1) 感情に圧倒されてしまい、自分を傷つけてしまう(注1)方
- (2) 15歳以上50歳未満(原則)
- (3) 統合失調症、重度のうつ病、認知症、その他脳器質的な病気がない方
- (4) 主治医がいる方は、テイケア参加への主治医の同意

注1…リストカット等の身体を傷つける行為や過量服薬等の薬物乱用、過食嘔吐等の摂食障害など

## 3 日時

毎週木曜日 13:00~16:00

4 内容 1クール4回シリーズで実施します。なお、1クール終了後も継続参加可能です(継続参加の場合は、1クールごとにスタッフと相談し、検討していきます)。

- (1) 心理教育…自分を傷つけてしまう背景について理解します。
- (2) ミーティング…参加者同士で体験を分かち合います。
- (3) スキルトレーニング…マインドフルネス、辛さに耐えるスキル等を体験して身につけます。  
呼吸法や5感を使ったスキルを用いて、感情のコントロールがしやすくなるよう、練習していきます。

## 5 場所

栃木県精神保健福祉センター 2F テイルーム

## 6 費用

参加にあたっては医療費がかかります。

なお、自立支援医療制度を利用することで医療費の軽減ができます。

## 7 参加手続き

参加希望の方は、当センターに連絡して頂き、当センターにてスタッフによる面接、医師による診察を受けていただいてから参加の可否を判断します。なお、主治医がいる方については、主治医の同意書が必要です。4回シリーズのいつからでも参加できます(参加のタイミングはスタッフと相談の上、決めていきます)。

問い合わせ先

栃木県精神保健福祉センター  
宇都宮市下岡本町2145-13  
TEL:028(673)8785