

【プログラム紹介】 あなたの「希望」や「困りごと」をサポートします

- 生活リズムを整えたい
- 日中過ごす場所が欲しい

デイケアに通い、不規則な生活や昼夜逆転の生活を整えます
手工芸や運動など得意なこと/好きなことをして過ごせます

- ウォーキング、散歩
- ヨガ・太極拳・ストレッチ
- 自主活動

- 病気のことを学びたい
- 再発を予防したい

自分の病気や特性を知ることが再発予防につながります
症状との付き合い方、気分のコントロール方法を身につけます

- こころの健康講座
- WRAP（元気回復行動プラン）
- こころにきく（マインドフルネス）
- 認知行動療法

- 仲間が欲しい
- 趣味や楽しみを見つけない

プログラムや活動を通して、同じ悩みや症状を抱えた方や
同年代のメンバーと交流ができます

- 双極ピアミーティング
- 趣味活動
- 運動プログラム
- チャレンジグループ（少人数制）

- 人づきあいが上手になりたい
- コミュニケーションの練習がしたい

自分も相手も大事にするコミュニケーションや
対人関係のスキルを身につけます

- アサーショントレーニング
- MCT（メタ認知トレーニング）
- SST（社会生活技能訓練）

- 利用できる制度を知りたい
- 病気のことを相談したい

看護師・精神保健福祉士・作業療法士・心理士などの
スタッフによる専門的なサポートが受けられます


- 福祉ミーティング
- 生活上手
- 個別相談


- 働きたい
- 復職したい


就労や復職に向けた準備や相談ができます

- 就労支援講座
- 復職準備グループ

【利用の仕方】 病状や目標に合わせて 参加するプログラムや利用日数を考えます

(例) 
昼夜逆転の生活を
送っていたAさん
家族にすすめられ
デイケアを見学

(例) 
人づきあいが
苦手なBさん
主治医の紹介で
デイケアを体験

(例) 
うつ病により
休職したCさん
会社の指示で
デイケアに相談

デイケア利用 START

週1回 **ストレッチ**に参加
朝起きるリズムづくりをする

月1回 **こころの健康講座**に参加
疾病教育で自分の病気の回復過程を知る

毎週月曜 **復職準備グループ**に参加
生活リズムを整え、復職準備性を高める

週2日 **趣味活動**をおこなう
昔好きだった編み物で気分転換

月3回 **心理系プログラム**を中心に参加
自分の考え方や行動のクセに気づく

週3日 **ヨガ・運動プログラム**にも参加
働くための体力をつける

週3日 定期的に通所
デイケアでできた仲間と楽しく過ごす

月1回 **担当面談**を目的に来所
自己理解シートやホームワークを見直す

週5日 プログラム以外で**自主活動**
PC課題で仕事の勘を取り戻す

GOAL!

デイケアが新たな居場所に



GOAL!

対人関係や気分が安定する



GOAL!

復職



“あなたのGOAL(目標)”を多職種スタッフがサポートします