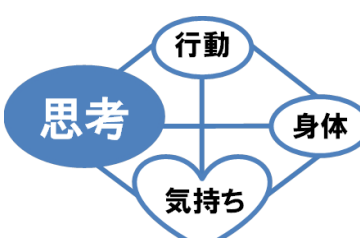



# しずこここ・デイケア



静岡市こころの健康センターでは、うつ病で長期にわたり療養している方のための通所型リハビリ治療を実施しています。  
平成26年度第3クールは、週1回で3コースを設定しましたので、下記のコースからお選びください。

コース名	月コース (集団精神療法)	水コース (精神科デイ・ケア)	金コース (精神科ショート・ケア)
時間	15:00~16:30	9:30~15:30	13:30~16:30
日程	平成27年1月26日 2月2日、9日、16日、23日 3月2日、9日、16日 <b>全8回</b>	平成27年1月7日、14日、21日、28日 2月4日、18日、25日 3月4日、11日、18日 <b>全10回</b>	平成27年1月16日、23日、30日 2月6日、13日、20日、27日 3月6日、13日、20日 <b>全10回</b>
内容	集団認知行動療法	集団認知行動療法・創作活動・面接・運動 等	集団認知行動療法・創作活動・面接 等
特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>●週1回、<b>1時間30分</b>のプログラム</li> <li>●うつ病に特徴的な悲観的な考えなど 自分自身の<b>思考</b>のパターンの把握と修正に取り組みます。</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●週1回、<b>6時間</b>のプログラム</li> <li>●集団認知行動療法で自分自身の<b>思考・行動</b> パターンの把握と修正に取り組みます。</li> <li>●ストレッチ・リラクゼーションにより<b>身体</b>を ほぐすプログラムや、スタッフ及び精神科医師による個人面接があります。</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●週1回、<b>3時間</b>のプログラム</li> <li>●集団認知行動療法で<b>思考</b>パターンとうつ病の慢性化による乱れがちな生活習慣など 自分自身の<b>行動</b>パターンの把握と修正に取り組みます。</li> <li>●スタッフ及び精神科医師による個人面接があります。</li> </ul> 