

参加までの流れ

主治医への相談

- デイケアを希望される方は、現在治療を受けている主治医に「しずここ・デイケア」への参加について相談し、了解を得てください。

電話申込

- 申込期間中に、当センターにお電話でお申込みください。
- TEL 054-262-3011
- 受付時間：月～金 8:30～17:00
(土・日・祝日、12月29日～1月3日を除く)

事前面談

- 担当医とスタッフによる面談を受けていただきます。概ね1時間で、これまでの治療経過や現在の体調、デイケア参加の希望動機などを伺います。
- 面談時に、主治医からの「診療情報提供書」を持参してください。
※主治医は、デイケア利用中も変更しません。
- 事前面談の上、参加の可否を決定します。

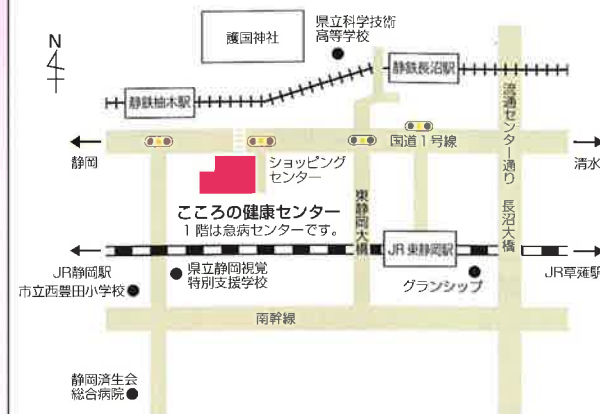
参加決定連絡

- 結果について、担当スタッフより電話連絡します。

デイケアスタート

- デイケアのスタートです。

周辺地図



お車でお越しの方は、駐車場をご利用いただけます。

交通のご案内

● 電車をご利用の場合

静鉄電車 「柚木駅」 下車 徒歩 5分
J R東海道本線 「東静岡駅」 下車 徒歩 15分

● バスをご利用の場合

しずてつジャストライン
美和大谷線 「静岡盲学校前」 下車 徒歩 10分

お問い合わせ先

静岡市こころの健康センター

TEL 054-262-3011

お気軽にお問い合わせください。

当センターのホームページでもご案内しています。

「しずここ・デイケア」をご覧ください。

しずここ・デイケア

検索

静岡市こころの健康センター
しずここ・デイケア

～うつ・不安を含む気分障害の方向け～



〒420-0821 静岡市葵区柚木240番地

TEL 054-262-3011

FAX 054-262-3060

悲観的な考えが浮かんで
憂うつになる。
生活リズムが乱れがちで
人と交流する機会も
減ってしまった…

長期にわたりうつ状態で
悩んでいる方を対象に
しずここ・デイケアを
実施しています。

しずここ・デイケアとは…

当デイケアは、長期にわたりうつ状態で療養している方が、本来の日常生活への復帰を目指す治療の場です。

集団認知行動療法を中心に自分自身の思考や行動のパターンの把握と修正、再発予防に取り組みます。そのほか、自分の考えを適切に伝えられる技法を学び実践することで、対人コミュニケーション場面でのストレスの軽減を図ります。

また、生活リズムの改善・基礎体力の向上、対人交流がもてるような各種のプログラムをご用意しています。

プログラム

	月	水	金
午前	朝のミーティング		
	創作活動 *手工芸 *調理 等	個人面接 個人活動	自主企画 *利用者が主体となったプログラム
午後	心理教育 *ストレス マネジメント *SST (社会生活技能訓練) 等	運動 *ストレッチ ・スモールボール ・チューブ ・ストレッチボール	集団認知 行動療法
	1日の振り返り		

※場合によってプログラム内容は変更します。

対象者

- 気分障害（うつ・不安を含む）の診断で長期にわたり治療中で、回復を目指しており、主治医が通所を必要と認めた方。
〔障害の特性や援助技法が異なるため、統合失調症〕
〔やパーソナリティ障害等のうつ状態は対象外〕
- 静岡市内に居住または通勤する概ね25歳～60歳の方。

定員（1クールあたり）

10人

スタッフ

医師、保健師、精神保健福祉士、臨床心理技術者が担当します。

開催日

月・水・金の週3日 9:30～15:30（6時間）
1クール約3ヶ月間（年3クール実施予定）

※期間により開催形式が異なる場合がありますので、詳細はホームページをご覧になるか、電話にてお問い合わせください。

利用料

保険診療の指定医療機関のため、保険診療に基づく費用の負担をしていただきます。
（指定を受けた方のみ自立支援医療も適用されます。）

持ち物

健康保険証、自立支援医療の受給者証（受給されている方のみ）、昼食、上履き、筆記用具など



平成 27 年度

しずここ・テイクア

第 1 クールのご案内

◆実施期間◆

平成 27 年 5 月 11 日(月)～7 月 17 日(金)
毎週月・水・金曜日

9:30～15:30 全 30 回

◆申込期間◆

平成 27 年 3 月 30 日(月)～4 月 17 日(金)
電話にてお申込ください。

その際、事前面談の日時を決定します。

◆費 用◆

利用者によって医療費が異なります。

その他、心理検査実施時に心理検査料を負担していただきます。(下記は基本額です。)

自立支援医療	利用しない方	利用する方
初回	2,730 円	910 円
2 回目以降	2,130 円	710 円

※診療報酬の改定により料金が変わる事があります。

→裏面もご覧ください。

◆第2クール・第3クールについて(予定)◆

第2クール以降については、現在プログラムを検討中です。

	第2クール	第3クール
実施期間	平成27年 9月中旬～ 11月下旬	平成28年 1月上旬～ 3月中旬
申込期間	平成27年 8月上旬～ 8月下旬	平成27年 11月下旬～ 12月中旬

※申込期間の1か月ほど前になりましたら、ホームページをご覧ください。

◆問い合わせ◆

お気軽に問い合わせください。

静岡市こころの健康センター

TEL: 054-262-3011

詳細は、当センターのホームページにも掲載しておりますので、ご覧ください。

