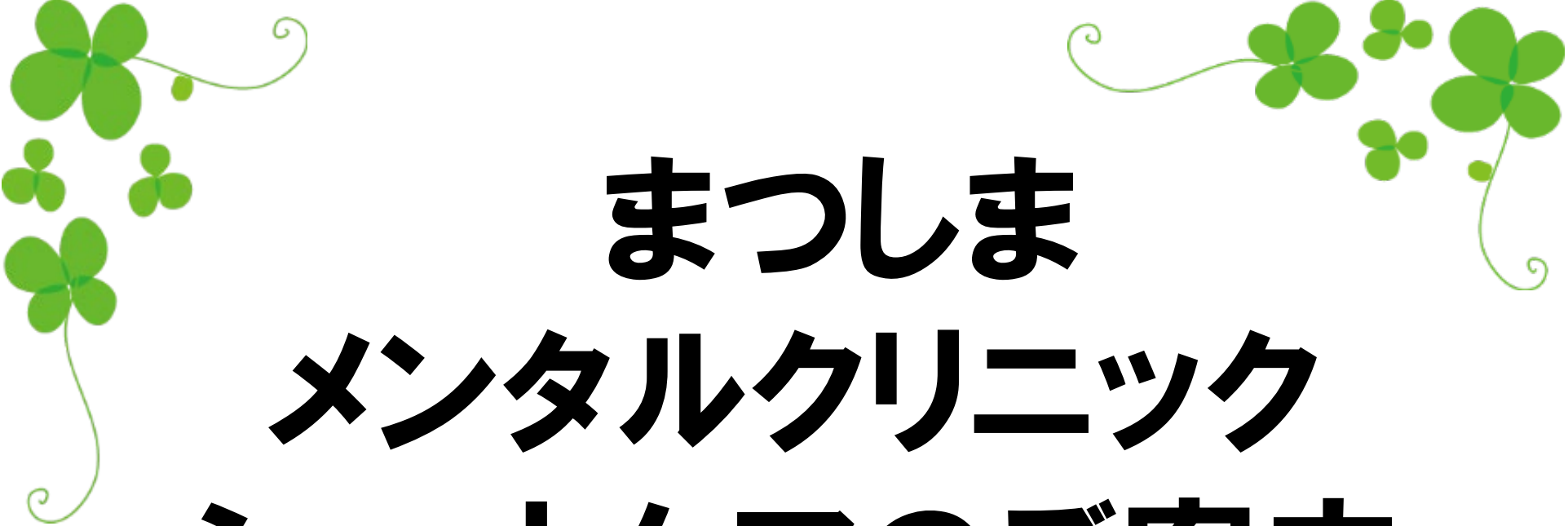




まつしま メンタルクリニック ショートケアのご案内

学習や体験を通して、心身の回復・再発予防を
図ることも治療の重要な要素です。

対象

- ・ 当院通院中で、休職中の方

目的

- ・ 症状の安定・生活リズムの改善
- ・ 体力や自信の回復・対人関係の練習

主要内容

- 認知行動療法

考え方のクセや幅の広げ方などについて、
みんなで考えます。

- 心理教育

ワークなどを通して、
他者との違いに気づいたり、
自分の気持ちを振り返ったりします。

- マジックショップ

想像の世界の中で自分の特徴について考えます

- プレゼンテーション（発表）

興味のあることについて調べて、
パワーポイントでまとめて、他の人へ発表します。

- 目標を立てよう

翌月のショートケアと日常生活の過ごし方について、
具体的な行動目標を考えます。

料金

●ショートケア（月～木）

1回 1,140円（保険適用3割負担の方）

*** 自立支援医療利用の方は、1回380円。**



**参加には医師の許可が
必要です。**

**参加ご希望の方は、
診察にてご相談ください。**

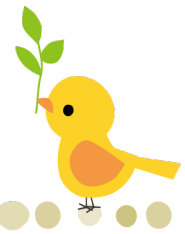
参加者の声

午前中から参加することで生活のリズムが整い、休職中の同じ立場の皆さんと交流することで気持ちがおちつきます。



最初は参加に抵抗がありました。週1回、そして3ヵ月後からだいたい毎日参加できるようになりました。

参加者の声



ショートケアで話したり、課題に取り組んだりする中で、周囲との関係性のふりかえりをしているように思います。気分が沈んでいる時もここで一緒に何かしていると、少し元気になって帰っています。

ショートケアを通じて人との関わり方の練習や日々の生活態度を改善することができました。多くの人と関わることができるので、考え方を共有してプラス思考になることができたと思います。

参加者の声

プログラムが充実していて、色々なことを学び、人の考え方や意見を聞いたり、一人では行わないことができたりと凝り固まっていた考え方や心と身体も徐々に緩んできたと思います。

ショートケア参加5ヶ月後、無事に復職していますが、現在も時々ショートケアに参加し続けています。リフレッシュできる貴重な時間です。

