

うつ病で療養中の皆様へ

就職・復職を目指した

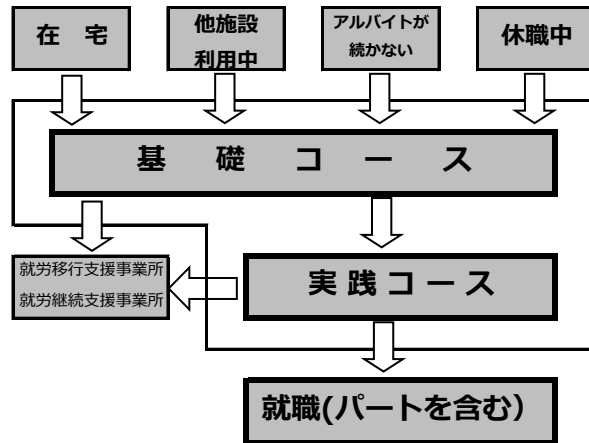
リハビリテーション施設に通ってみませんか？

* うつ病の症状改善と就職・復職の準備性を高めるデイ・ケア

* 対象となる方

うつ病で通院中の方で、かかりつけ医から病状や病名の説明を受け、週4回デイケアに参加できる程度に回復しており、就職・復職をご本人が希望されている方

* 利用開始からの流れ



* スタッフは、専門職がチームで支援します。

精神科医師・精神保健福祉相談員・作業療法士・看護師・臨床心理技術者・精神保健福祉士

* プログラム (例)

	月曜日	火曜日	木曜日	金曜日
午前	園芸 ----- 書道	フィットネス ----- パソコン	デスクワーク	園芸 ----- パソコン
午後	自律訓練 健康教室	★集団認知 行動療法 アサーション	★バレーボール 卓球	スロー フィットネス

※月・火・金の午前のプログラムは選択制です。

※★印のプログラムは、3か月ごとに交代となるプログラムです。

プログラム全体の目的

- ・生活リズムの確立
 - ・活動性の向上
 - ・症状の自己管理、再発予防
 - ・就労に必要な体力づくり
 - ・集団活動を通じた対人交流の推進
 - ・就労、復職に向けた客観的評価
- 集団認知行動療法
うつ症状に関連した気分と思考パターン・行動に焦点を当て、グループで話し合います。
- アサーション
うつに関連するコミュニケーションの偏りやクセについて、ロールプレイを通じて自分で気づくことを促進し、よりよい方法を考える機会とします。
- 自律訓練
自分自身で、不安や緊張の緩和ができるよう、リラクゼーションの方法を学びます。
- 健康教室
健康な体を保つため、タバコやアルコールの問題や、生活習慣病の予防法等を学びます。
- フィットネス・スローフィットネス
運動療法士による指導のもと、有酸素運動やリラクゼーションなどを行います。
- 園芸
センター横の畑で、季節に応じた作物を育成、収穫します。園芸講師が技術指導します。
- パソコン
ワードとエクセル操作の講習です。基礎編と応用編があり、パソコン講師が技術指導します。

* デイ・ケアのご利用は

- 利用日：週4日(月火木金)
午前9時30分～午後3時30分
- 利用期間：6ヶ月(更新有 最長3年まで)
- 見学申込：利用ご希望の方は、まず、電話で見学の予約をしてください。
電話：075-314-0510
土・日・祝を除く
午前9時～午後5時

○ 利用開始日：毎月始め

○ 費用：健康保険適用
自立支援医療費制度利用可

※ 現在通院中の医療機関で引き続き治療を受けながら、当デイ・ケアをご利用いただけます。

※ デイ・ケアでは、就職の斡旋はいたしません。□

※ 統合失調症の方については、当デイ・ケアの□別プログラムを紹介します。

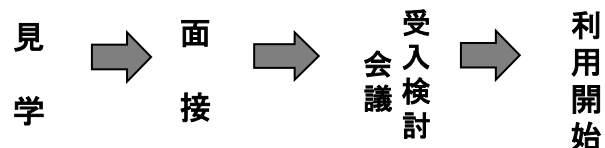
以下の条件に当てはまる方は対象外となります

- ・ 現在、死にたい気持ちが強い方
- ・ 集団活動が難しい方
- ・ 合併している身体疾患が重い方
- ・ 診察の上、利用困難と判断された方

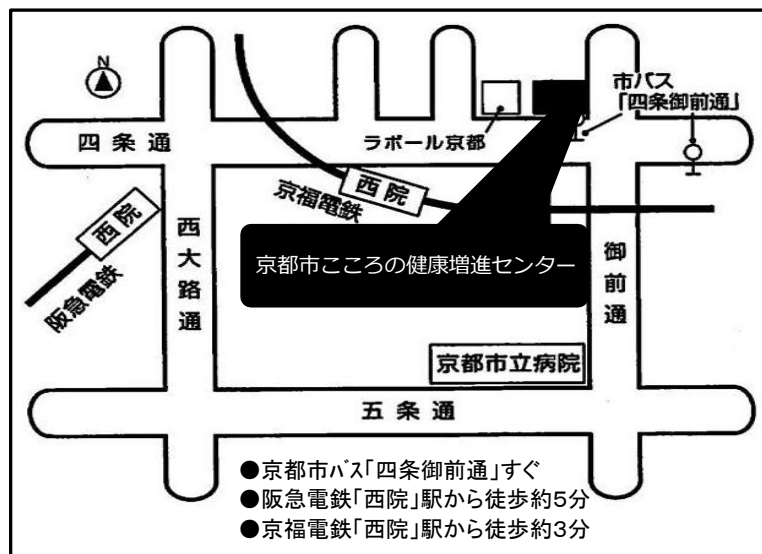


＊ 利用をご希望の方は、まずお気軽にお問い合わせください。
見学のご案内をします。

〔ご利用の手続き〕



※平成27年9月より下記の場所に移転しました。



◎ 見学予約・お問い合わせ先 ◎

〒604-8854
京都市中京区壬生仙念町30
京都市こころの健康増進センター デイ・ケア課
電話 075-314-0510
FAX 075-314-0542



デイ・ケア案内リーフレット（うつ病版）

平成27年10月発行

京都市印刷物 第274915号

発行：京都市こころの健康増進センター

<http://kyoto-kokoro.org>



京都市こころの健康増進センター

～うつ病で療養中の皆様へ～

症状改善と就職・復職に向けて

うつ病の方のための

症状改善と就職・復職の準備性を高めるデイ・ケア

