



相談室だより



(令和6年8月発行)

連日猛暑が続いていますが、みなさま体調を崩されていませんか？
しっかりと睡眠やバランスのよい食事をとって、今年の夏をのりきり
たいですね。

医療福祉相談室では、現在9名の精神保健福祉士が、患者様・ご家族
からのご相談をお受けしています。
精神保健福祉に関するご不安や心配ごとはありませんか？
相談員にお気軽にご相談ください。



宮本病院 ショートケアプログラムのご紹介

宮本病院ではショートケアプログラムで「うつ病再発予防プログラム」
「就労準備プログラム」「ええわいしょクラブ」を行っています

○うつ病再発予防プログラム(心春 こはる):毎週火曜日の午後

治療には精神科医師の診察やお薬は必要ですが、状態が安定している時期に疾患について
正しく理解し、自分自身の適切な対処方法を身につけることも大切です。こころの健康を保ち
つつ生活を送っていただけるよう、うつ病(うつ症状のある方を含む)心理教育プログラムを
行っています。

○就労準備プログラム(ステップ):毎週木曜日の午後

「働きたい！」を目標に、定期的に通いながら生活のリズムや体調を整え、就労に向け何かを
はじめていきたいと思う方へのステップアップにつなげるプログラムを行っています。

○ええわいしょクラブ:第1・第3金曜日の午後

少人数で様々な活動を行うことにより、コミュニケーションスキルを学び、生活リズムや体調の
安定を図ることを目的としています。

社会生活を送る上で必要な力の回復に
向け、みなさまそれぞれの体調や目標に
合わせたリハビリテーションプログラム
を提供しています。



プログラムの様子



ええわいしょクラブの作品

デイケア虹 ショートケアプログラム(8月)

火曜日 (再発予防プログラム) 心春(こはる)	木曜日 (就労準備プログラム) ステップ	金曜日 (コミュニケーション) ええわいしょクラブ
	1日	2日
	就労準備セミナー (自分の「強み」に目を向ける)	創作活動
6日	8日	12日
状態悪化時に陥りやすい思考・行動について	グループワーク (自分の「強み」に目を向ける)	
13日	15日	16日
グループピアミーティング (集団認知行動療法)	SSTもしくはアサーション	グループミーティング
20日	22日	26日
治療について(寺田院長)	卓球	
27日	29日	
アサーション	ハローワークスタッフとの 茶話会&今月のプログラム振り返り	



プログラムを終了された方や
利用中の方に、お話を聞きました

ええわいしょクラブ

・元々コミュニケーションが苦手でした。話すこと自体がしんどかったのですが、みなさんやさしくて楽しくやりとりして過ごすことができ、いい経験をいっぱいさせてもらいました。ありがとうございます。

・いろんな人の話が聞けてよかったです。きんちょうしやすさの練習にもなりました。

就労準備プログラム

・働く上で必要なこと、気をつけることの基本を改めて学ばせてもらいました。やりとりの中で他の人のやり方をきいて、参考になりました。

・体を動かしたり、ほかの利用者さんとお話できる機会として楽しませていただいています。卓球などとても盛り上がって楽しいです。

うつ病再発予防プログラム

就労準備にあたり、ストレスの向き合い方等ためになる知識が学べました。

ご利用には主治医の先生の指示が必要です。
プログラムは見学可能です。
詳しくはデイケアまたは医療福祉相談室スタッフまでおたずねください。

