

●利用の流れ

1. うつりワーク支援プログラムの参加について主治医と相談。
2. 見学や体験利用。利用前の見学をおすすめします。
3. 主治医と利用について相談し利用開始。利用開始時は、ご自身の体調や目的に合わせて利用回数を決めていただき復職が近づいてきたら毎日9:00～16:00まで参加していただきます。

(当院以外の医療機関に通院中の方)

1. まずは通院先の主治医と利用についてご相談下さい。
2. 事前の見学。
3. 通院先の主治医と相談され、当院のデイケアを利用される場合は、紹介状をご持参のうえ、当院長の診察を受けていただきます。(診察には予約が必要となりますので、事前にご連絡下さい)
4. 当院長の診察後、利用開始。利用開始時は、ご自身の体調や目的に合わせて利用回数を決めていただき復職が近づいてきたら毎日9:00～16:00まで参加していただきます。

●お問い合わせ・ご相談は

医療法人社団和敬会谷野医院
総曲輪デイケアセンター
(担当スタッフ: 小田)

TEL.076-491-2326
(デイケア直通)

〒930-0083
富山市総曲輪2-8-2
TEL:076-421-3648(代)

●マップ

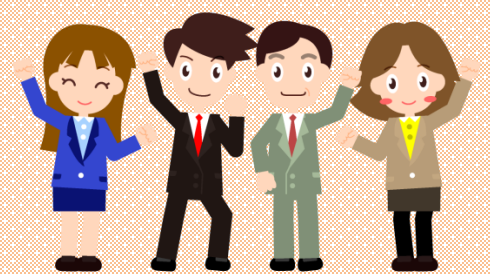


アクセス
JR富山駅より・・・徒歩15分
富山地鉄バス「総曲輪」・・・徒歩1分
富山地鉄バス「城址公園前」・・・徒歩3分
市電荒町電停下車・・・徒歩5分
ポートルム国際会議場前・・・徒歩5分

医療法人社団 和敬会 谷野医院
総曲輪デイケアセンター



ごあんない



●うつリワーク支援プログラムとは

うつ病などにより、休職（休学）されている方が対象で、「復職（復学）支援」「病気の再発予防」を目的としています

●うつリワーク・クラス プログラム（9：00～16：00）

プログラム：認知行動療法①

うつ状態になると考え方が否定的となり、自分を責めてしまいがちになる傾向があります。本講義では、テキスト（マンガでやさしくわかる認知行動療法）の読み合わせ、及びディスカッションを通して認知行動療法の全体像を理解し、実際に日々の生活に役立てることを目標としています。

参加者の声
・生活のリズムを整えられます。
・自分自身を知ることができます。

プログラム：認知行動療法②

うつ状態になると考え方が否定的となり、自分を責めてしまいがちになる傾向があります。ここでは「マインドフルネス」という手法にスポットを当て、これについて学び・呼吸法などの実践を通して考え続けることを一旦止め、思考と事実（出来事）を弁別できるようになるスキルの習得を目指します。



	月	火	水	木	金	土
AM	オフィスワーク （新聞づくり）	オフィスワーク 個別課題 新聞等	認知行動療法	ダンス	オフィスワーク 個別課題 新聞等	
	軽スポーツ		ヨガ	認知行動療法		
PM	アロマ 筋弛緩法 コラージュ		集団プログラム	自主企画	エクササイズ	
	SST		軽スポーツ	卓球	ボディケア	

プログラム：オフィスワーク

読書、パソコン（ワード・エクセル）、新聞、認知機能トレーニングなど、自ら課題を選択して取り組むプログラムです。これらと並行して、休学・休職に至った経緯の振り返り（掘り下げ）等もおこなっています。

参加者の声
・辛いのは自分けではないとかった。
・一人じゃない。
それだけで救われる。元気になる



プログラム：セミナー

嫌なことがあると落ち込み、なかなか立ち直ることができなったり、ストレスが積み重なってしまったりするものです。このセミナーでは、自分の心の状態を確認し、うつやストレスの対処法について理解し学んでいきます。自分の心をうまくコントロールできるようにしよう！

●費用

各種医療保険、自立支援医療費制度がご利用できます。

デイケア（1日利用）の場合：約820円

ショートケア（半日利用）の場合：約420円