

患者様へ

# 湊川病院 通院集団精神療法 「リカバリー講座」のご案内

## 【リカバリー講座について】

精神疾患や精神障害は、生活習慣を改善し、生活に必要なコミュニケーション・スキルや対処法を身につけることによって、ストレスが軽減し、体調も安定します。リカバリー講座は、これらを身につけられるプログラムがいろいろあります。自分らしく生活し、人と交流し、働きたいと希望している方に役立ちます。

- 1 10名までの人数で、病気とのつきあい方、日常生活のいい送り方、コミュニケーションの練習、ストレス対処法などを行います。  
プログラムについては別紙でご案内します。
- 2 週に1回、木曜日の午後に実施します。1人6カ月間の利用になります。  
(お休みの週もありますので、プログラム日程を確認してください)

## 【利用について】

- 1 グループに参加し、体調管理や生活習慣、コミュニケーション・スキルや問題解決法などを身につけ、よりよい生活を送りたいと考えている方、将来働きたいと考えている方が対象です。
- 2 主治医の先生から勧めていただいた方
- 3 湊川病院まで自力で通える方
- 4 費用については、自立支援医療が適用されます。  
月2回以内の利用の方は自立支援医療で340円かかります。  
月3回以上利用された時には無料になります。

## 【利用の流れ】

- ① 主治医の先生よりご紹介いただきます。利用希望の方は主治医の先生にご相談ください。
- ② 次の木曜日から参加できます。
- ③ 初回より6カ月間の参加が可能です。
- ④ プログラムに参加していただきながら、体調管理方法や、コミュニケーションスキル、対処スキルを身につけ、障害の軽減や改善をはかり、自分らしく生活し、働く力をつけることもめざします。  
(プログラムの例は裏面にあります)

## ■プログラム内容の例



### 【精神疾患や障害の理解と、体調の整え方】

精神疾患の理解と上手な付き合い方(精神疾患の特徴)  
精神疾患のお薬について理解しよう(薬とのつきあい方)  
体調が楽になる生活習慣  
体調が改善する栄養と食事  
その他

### 【元気回復行動プラン WRAP(Wellness Recovery Action Plan)】

元気に役立つ道具箱・日常生活管理プラン  
調子が悪くなる引き金・注意サイン  
調子が悪くなる時のサイン・クライシスプラン  
ストレス対処法

### 【認知行動療法 ストレスを減らす考え方や行動の身につけ方】

こころのしくみ(5因子モデル)  
行動を活性化しよう(行動活性化)  
呼吸法とリラックス法(呼吸法と漸進的筋弛緩法)  
バランス思考を目指そう(認知再構成)  
生活をふり返ろう(セルフモニタリング)  
ストレスに対処しよう(ストレスコーピング)  
その他

### 【コミュニケーション・スキル上手になろう】

SST(上手なコミュニケーションを身につけよう)  
\*コミュニケーション上手になりたい、いろいろな場면을練習します。  
その他

### 【内容の問い合わせ先】

医療法人尚生会 湊川病院 地域支援科(創) シー・エー・シー (北岡)  
TEL: 078-330-7171 (直通)

