



## 湊川病院 通院集団精神療法

# 「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。また自分らしく生活し、いろいろな人と交流し、働くことにも役立ちます。ぜひご参加ください。

■実施日 毎週木曜日 14:00~15:15 (ウォーミングアップ、事後アンケート含む)

※祝日、年末年始は休みです。

都合により休みになる日もあります。予定表を確認してください。

※おひとり6カ月間の参加になります。いつからでも参加できます。

■場所 湊川病院(兵庫区湊川町 3-13-20) 受付にお越しください

■実施者 精神科医、精神保健福祉士、公認心理師

## ■プログラム内容



### 【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】

- 第11回 1/ 5(木) 心のしくみ(5因子モデル)
- 第12回 1/12(木) 行動を活性化しよう(行動活性化)
- 第13回 1/19(木) 呼吸法とリラックス法(呼吸法と漸進的筋弛緩法)
- 第14回 1/26(木) バランス思考を目指そう(認知再構成)
- 第15回 2/ 2(木) 生活をふり返ろう(セルフモニタリング)
- 第16回 2/ 9(木) ストレスに対処しよう(ストレスコーピング)
- 第17回 2/16(木) 自分の気持ちを伝えよう(アサーション・トレーニング)

### 【コミュニケーション上手になろう Social Skills Training】

- 第18回 3/ 2(木) SST(上手なコミュニケーション ①自分の気持ちを伝える)
- 第19回 3/ 9(木) SST(上手なコミュニケーション ②主治医に自分の思いを伝える)
- 第20回 3/16(木) SST(①問題解決方法を身につけよう)
- 第21回 3/23(木) SST(②問題解決方法を身につけよう)

※3/30(木)はお休みです。

### 【精神疾患や障害の理解と、体調の整え方】

- 第 1回 4/ 6(木) 精神疾患の理解と上手な付き合い方(精神疾患の特徴)
- 第 2回 4/13(木) 精神疾患のお薬について理解しよう(薬とのつきあい方)
- 第 3回 4/20(木) 体調が楽になる生活習慣
- 第 4回 4/27(木) 体調が改善する栄養と食事
- 第 5回 5/11(木) 体調が改善する運動
- 第 6回 5/18(木) 睡眠のとり方

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

- 第 7回 5/25(木) 元気に役立つ工具箱・日常生活管理プラン
- 第 8回 6/ 1(木) 調子が悪くなる引き金・注意サイン
- 第 9回 6/ 8(木) 調子が悪くなる時のサイン・クライシスプラン①
- 第10回 6/15(木) クライシスプラン②
- 第11回 6/22(木) いろいろなストレス対処法

※6/29(木)はお休みです。

※諸状況により予定を変更する場合がありますのでご了承ください。



## 「リカバリー講座」に参加する際のお願い

「リカバリー講座」は参加者の皆様が、ご自身の体調や気持ちが楽になり、希望する生活に向けて工夫できるようにするための講座です。また、参加されている方々の、お互いの意見やアイデア、気持ちを共有し、お互いのためになる有意義な時間にしたいと考えています。皆様が安心して楽しく参加できるよう、ご理解ご協力をお願いいたします。

よろしくお願いします

### 【参加するときのお願い】



1. 「リカバリー講座」は皆の時間です。お互い有意義な時間になるよう、ご協力をお願いいたします。
2. 参加されている方々が、安心して自分のこととお話できるよう、個人情報やプライベートな内容は、参加者以外の方には話さないようお願いいたします。
3. お互いの意見やアイデアが大切です。積極的に発言してください。
4. 話をするときは、ひとりで多くの時間を使わないようにしましょう。  
できるだけ1分以内の内容でお話してください。
5. 他の人の意見を尊重し、批判や否定はせずに聞いてください。
6. 意見を言いたくないときは「パス」できます。
7. 疲れて休みたいときには、スタッフに声をかけてください。
8. トイレにはいつでも行けます。その時はスタッフに声をかけてください。

