



てんかん学習プログラム

～てんかんとじょうずにつきあうために～

てんかん学習プログラムとは？

他の方やスタッフと意見交換をしながら、てんかんについての知識や向き合い方、自分自身で対処できることを、グループで学ぶプログラムです。

対象となる方

てんかんと診断された方

てんかんを知る・学ぶ

- ・てんかんの頻度・予後について知る
- ・てんかん発作のメカニズムや自分の発作について学ぶ



てんかんを克服する

- ・情報を知る（制度や就労について）
- ・希望に向けて進んでいく方法を、皆で一緒に考えていく



【参加後】

自分の発作の誘因を探して、自己コントロールする方法を身につける
(ストレス対処・リラクゼーション)



てんかんに対処する

- ・病気になった時の自分の感情を振り返る
- ・てんかンをより良く克服するための方法を学ぶ



てんかんを受け入れる



【参加前】

プログラムスケジュール

2019年度は、3クール開催を予定しています。
第1クールは、夏季集中講座、3日間コースとなります。

期 間：2019年7月29～8月19日

時 間：<受付> AM9:30～

<講座> AM10:00～ / PM13:00～
1講座 90分程度

7/29 (月)	AM	第1回 「てんかんとともに生きる」
	PM	第2回 「疫学・予後について」
8/5 (月)	AM	第3回 「てんかんについて」
	PM	第4回 「自己コントロールについて」
8/19 (月)	AM	第5回 「生活や趣味について」
	PM	第6回 「生活と仕事／ 社会資源・ネットワーク」

※ 第2クールは、10月頃の開始を予定しております。

参加された方の感想



今までは、発作や
飲んでいる薬について、
詳しく知らなかったけど、
自分の病気に興味を持
つきっかけになった。

てんかんになって仕事
や好きな事に消極的に
なっていたけど、これから
は前向きになれそう。

