



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

今回は2019年度の第3クール（6日間コース）となります。

期 間：2020年2月3～3月16日

時 間：<受付> 13:00～

<講座> 13:30～

1講座 90分程度

2/3 (月)	第1回 「てんかんとともに生きる」
2/10 (月)	第2回 「疫学・予後について」
2/17 (月)	第3回 「てんかんについて」
3/2 (月)	第4回 「自己コントロールについて」
3/9 (月)	第5回 「生活や趣味について」
3/16 (月)	第6回 「生活と仕事／ 社会資源・ネットワーク」

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。

