

# こころの健康プログラム

mental health program



調子が崩れるサインを見つける,

対処の工夫をふやす,

安心と安定

そのきっかけを取り戻すためのプログラム

国立精神神経医療研究センター病院  
臨床心理室

## 日程

□グループプログラム時間：15:15~16:45

□全5回、水曜日に実施します

\*遅刻しそうなとき、急な事情で来院できないときは、プログラム開始15分前までに、下記番号までご連絡ください。

**042-341-2712 (内線7290)**



\* 2階21番、臨床心理室で実施します。開始時間の前にお越しください。

## 対象となる方

- 18歳以上の方
- 病気の症状がありながら、できるだけ安定した生活を送りたいと思っている方
- 主治医に参加を勧められた方。

## プログラム参加までの流れ

- ①主治医にプログラム参加について相談
- ②臨床心理室にて参加可否の検討
- ③参加の決定
- ④臨床心理室にて日程と内容のご案内
- ⑤初回セッションに参加

## 料金について

- プログラムには保険診療が適用されます。
- 毎回のセッションでは350~1050円程度の料金がかかります（保険診療の自己負担に応じて変わります）。
- 詳細は臨床心理室の担当者にお聴きください。

# こころの健康プログラム

mental health program

## こんなことはありませんか？

### 症状や病状

- 気分や症状を安定させるヒントを知りたい
- 症状や病気について相談できる人や場所がない

### 生活

- 嫌なことがあるとすぐにストレスになって、調子が大きく崩れてしまう
- 毎日の生活リズムがなかなか安定しない

### 人間関係

- ストレスがあると、友人や家族に強く当たってしまったり、会いたくなったりする
- 周りの人にどうやって自分の状態を伝えたらいいかわからない

## どんなプログラム？

このプログラムは、ご自身の抱える症状や困難とうまくつきあっていけるように、「こころの健康」について考え、安心のある時間を増やしていくためのプログラムです。

自分が調子のよい時、悪い時を改めて整理して、その対処方法を話し合います。そうすることで、調子を崩す手前のサインに気づき、対処できるようになります。“いつの間にか調子を崩していた”ということがないようにしましょう。

プログラムは毎週1回、5～8人の決まったメンバーで行います。プライバシーの守られたなかで自由な話し合いをします。それぞれの方の状態や症状への対処を参考にしたり、一緒に考えたりして、自分なりの工夫を増やしていきましょう。

## 具体的に何をやる？

- 注意しておくサインに早めに気づくコツや、安定した状態を保つための工夫を皆さんと一緒に話し合います。
- 各プログラムでは、皆さんの症状などを状態に応じて、青信号、黄色信号、赤信号として整理し、それぞれに応じた対処方法を考えます。そして、その対処方法を一枚の紙にまとめていきます。
- プログラムの最後には、自分の状態に応じたオリジナルの対処プランを完成します。それぞれの生活に戻ったときに、自分の状態に気づき、その状態に応じてスムーズに対処できるようになることを目指します。

