

てんかん学習プログラムとは？

てんかんのある人が、他の利用者やトレーナー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。



てんかんを克服する



夢

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



【利用後】

- ・発作の管理ができる
- ・てんかんが理解できる
- ・自分の病気の説明やサポートの依頼ができる
- ・目指す将来へ一歩を踏み出せる

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を学ぶ

将来...

病気? 不安



【利用前】

- ・病気を受け入れたくない
- ・てんかんがよくわからない
- ・人に知られたら恥ずかしい
- ・将来が不安

てんかんを受け入れる



気持ち

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

てんかんに対処する



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)

＜プログラムは全6回＞
月曜 13:30～

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