

# しずこことは？

静岡市こころの健康センターでは、長期にわたりうつ病で悩んでいる方を対象に、認知行動療法に基づいたプログラムを実施しています。

同じ悩みを抱える方との交流を通じて、相互に支え合いながら日常生活(生活リズム等)を取り戻すきっかけを目指すプログラムです。

〈プログラム例〉

	月	水	金
午前	リラックス体操、個人面談、心理教育 など		
	昼休み		
午後	認知行動療法、創作活動、ミーティング、自主企画 など		



※プログラムの内容は変更することがあります

自分の“うつ”と関連する行動や考え方の『いつもの』パターンを把握し、必要があれば『新しい』パターンも取り入れることで、うつ病からの回復を目指す集団プログラムです。



期間限定、  
固定メンバーの  
通所プログラム

治療を長く受けているけれど、  
すっきりしない…  
うつうつとして、  
やる気がおこらない…  
生活リズムが乱れがちで  
人と交流する機会も  
減ってしまった…

## 対象者

- 静岡市内に居住、通勤または通学する成人の方。
- うつ病の診断で長期(概ね6か月以上)にわたり治療中で、回復を目指しており、主治医から参加の了解を得ている方。(統合失調症や発達障害などによるうつ状態は、障害の特性や援助技法が異なるため対象外となります)

日 程 週3日(月・水・金) 全30回(約3か月)

時 間 9時30分～15時30分  
※プログラムにより多少の前後はあります

定 員 7名程度(変更になる場合があります)

スタッフ 精神科医師  
公認心理師、精神保健福祉士、保健師等

費 用 保険診療に基づく費用の負担をしていただきます。  
※自立支援医療もご利用いただけます。  
※詳細はホームページ(裏面)をご参照ください。

