

(令和6年2月20日発表)

【全国初】うつ病回復プログラム「しずここ」での プラモデル製作実習の実施（報告）

◆アピールポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・うつ病になると、喜びや達成感を感じられる健康行動が減少していきます。うつ病から回復していくためには、健康行動を増やし、ポジティブな感情を増やしていくことが大変重要です。 ・今回、うつ病回復プログラム「しずここ」において、あらたに参加者が楽しくかつ集中して取り組めるものとして、プラモデルの作製を取り入れました。 ・実習の結果、参加者全員から好意的なご意見をいただきました。
◆日時・期間	令和6年2月9日及び16日（金） 13:00～15:30
◆内容など	<p>うつ病回復プログラム「しずここ」 期間：1/5～3/22のうち30日間開催 うち本プラモデル製作は2日間（2/9、2/16） 参加者：7名 主催：静岡市こころの健康センター</p> <ul style="list-style-type: none"> ・本プログラムでは、これまで認知行動療法、創作活動、体操などを実施してきております。今回は、組立て、色付けなど、指を使った細かい作業の多いプラモデル製作を通じて作業に集中し、作品を完成させることで達成感を得やすい行動を体験していただきたく、企画しました。 ・今回、プラモデルの製作や教授の経験が豊富である静岡市保健所長 田中 一成（たなか かずなり）医師を講師として、2回にわたってプラモデル作品を製作しました（2/9、2/16）。 ・作品は、フィギュア、椅子、自転車、景色などです。別紙資料 ・参加者アンケートの結果、「製作中はとても作業に集中できた」「今後も作り続けたい」など全員から好意的なご意見をいただきました。 ・本プログラムの実施が、健康行動のレパートリーを広げる機会になればと考えております。

 別紙資料 有 ・ 無

ぜひ掲載をお願いします！
【問合せ】

こころの健康センター

担当 笠井、大久保

電話 054-262-3011

しずここ参加者作品

R6. 2. 16 作成

参加者 7 名 一部共同作品のため写真は 5 枚

