

開所時間

午前の部：毎週火曜・金曜 9：30～12：30
(ワークサポート、発達プレ・発達サポート、活動サポート)

午後の部：毎週火曜 13：30～16：30
(ワークサポート、発達プレ・発達サポート、活動サポート)

毎週水曜 13：30～16：30
(ワークサポートのみ ※集団認知行動療法)

隔週金曜 13：30～16：30
(発達プレ・発達サポートのみ)

※各プログラムの詳細は裏面をご覧ください。

場所・定員

場所：Neo 梅田茶屋町 2F レジリエンスルーム
定員：1コマあたり、10～15名程度

費用

治療の一環ですので、健康保険や自立支援医療が適用されます。

	レジリエンスプログラム (参考：発達障害専門プログラム)	
1割負担	約 400 円/回	約 600 円/回
3割負担	約 1,200 円/回	約 1,800 円/回

参加までの流れ

見学・プログラム説明 (毎週火曜 PM 実施・要予約)

→ 申込書提出・お試し利用 (要予約)

→ 面談・利用決定 → 本利用開始

※他院の方は、主治医の紹介状が必要です。
また、当院にて一度診察を受けていただく必要があります。

※見学及びお試し利用時は医師の診察がありますので、通常の診察料金が発生します。

参考：ショートケアプログラム表 (2022年11月現在)

	月	火	水	木	金
AM		レ	専	専	レ
PM		レ	レ (WSのみ)	専	レ (発達プレのみ)

(発達専門…専 レジリエンス…レ、ワークサポート…WS、
発達プレ・発達サポート…発達プレ)

Q&A

Q.参加時の流れを教えてください。

A. 受付・体調チェック → 始まりの会 → プログラム内容
(途中適宜休憩あり) → 帰りの会 → 記録 → 会計

Q.毎日来ないといけないのですか？

A.各自のペースで参加いただけます。
レジリエンスプログラムの各コース、それぞれの参加・治療目的に合わせて事前に無理のない参加頻度等を決めた上でご利用いただけます。
利用中のコース間の移動の希望については、参加状況を見ながら医師の治療方針のもとで柔軟に対応いたします。

Q.診察や別プログラムと同日併用できますか？

A.診察及びプログラムの同日併用は、原則行っておりません。
診察は、別日に通常ペースでご受診ください。
プログラムについては、医師が治療上必要とした場合、別日であれば、発達障害専門プログラムとの併用参加可能です。

Q.どんなスタッフがいますか？

A.精神保健福祉士、心理士、看護師が在勤しています。

Q.他院に通院中ですが、参加できますか？

A.当院通院中の方を優先させていただきますが、空きがあれば参加いただけます。まずは主治医の先生にご相談の上、紹介状持参で当院をご受診ください。当院の医師の診察後、参加の可否について判断させていただきます。

☆ご質問等ございましたら、電話または当院受付にてお申し出ください。担当者より詳細を説明させていただきます。



ショートケア リーフレット 【レジリエンスプログラム】 (一般ショート)



医療法人フォスター

生きる + 育む + 輝く
メンタルクリニック Neo 梅田茶屋町

大阪府大阪市北区茶屋町 4-2
エスプライム茶屋町 2階

TEL 06-6371-8070

ホームページ <https://lgbmental-chaya.com/>



※発達障害専門プログラムについては、
「ショートケアリーフレット【発達障害専門プログラム】
(専門ショート)」を参照ください。

レジリエンスプログラム(一般ショートケア) 各プログラムの内容

☆レジリエンスとは、「回復力」や「弾性(しなやかさ)」を意味する言葉です。困難な問題、危機的な状況、ストレス等に直面しても柔軟に対処できる心身の状態を作ることを目指します。

プログラムでは、目標に向けてトレーニングしたり自身の特徴や利用できる資源を見つけたりすること、グループ活動で楽しみながらそれらを深めることができます。

☆目的に合わせた3つのコースをご用意しております(参加方法等柔軟に対応します)。3コースは同室で行います。プログラムで実施するメニューについては、月間予定表をご参照ください。

発達ブレ・発達サポートコース

発達障害専門プログラムに参加したいけれど、集団に入るのに自信がない、生活リズムに不安がある方が、自信を持って専門プログラムに参加できるように練習するコースです。

また、サポートコースとして発達障害でよく見られる段取りなどの実行機能のリハビリテーションに、個人ワークの一環として取り組んで頂きます。(応相談)

日時 毎週 AM 火・金 / PM 火 隔週 PM 金

※金 PM は月2回程度、発達ブレ・発達サポートコース
利用者のみの日となります。

対象 発達障害および発達障害疑いで、現在通院中+主治医の承諾のある高校生以上の方(40歳以上は応相談)

主な内容

参加目的を事前に決めた上で、他コースの方と一緒に活動したり、個別課題(下記ステップ参照)に取り組んだりしていただきます。

- ステップ1: 場に慣れる・時間通りに活動に参加できる
- ステップ2: 場に合った服装や身だしなみが維持できる
- ステップ3: 各自の課題の抽出と目標の設定
- ステップ4: ステップ3について、具体的なワークを進める

活動サポートコース

生活リズムを整えたい、集団に慣れるところからゆっくり始めたいという方向けのコースです。あなたのペースに合わせて、参加方法を選択できます。

日常生活上の困り事をスタッフに相談もできます。社会の中で自分らしくこれから歩んでいくための一歩として、プログラムに来て活動を始めてみませんか?

日時 毎週 AM 火・金 / PM 火

対象 精神科・心療内科に通院中の方で、
日中の活動性を高めたい方・集団活動に慣れたい方など

主な内容

- ・集団活動への参加について自由に選択いただけます。
- ・活動時間について柔軟に対応します(遅刻早退OK)。

主な内容(3コース共通) ★火曜→「個人ワーク」+「リラクゼーション」、金曜 AM→「個人ワーク」+「グループ活動」の日です

- ・**個人ワーク**…集団の中で自分の課題に取り組むことを通して、集中力の獲得や作業ペースの見直し等に取り組めます
※希望に応じて、生活習慣チェックや個別面談も行います(要予約)
- ・**リラクゼーション** [アート、椅子ヨガ、マインドフルネス・体操など]…自分にあったリラックス方法の獲得などを図ります
- ・**グループ活動** [ティータイム、グループワーク、散歩、リハビリ相談会など]…メンバーとの活動を通し、対人交流や自己の振り返りを進めます

ワークサポートコース(リワーク・就労支援等)

従来のリワーク(復職)や就労支援の枠にとどまらず、幅広くあなたにとっての“WORK”の形での社会参加実現に向けた支援を行います。

うつ病などの精神疾患は病状の悪化を繰り返しやすく、職場復帰に際しては、十分な準備期間と再休職をしないための調整が必要です。復職を目指す上で一人での取り組みに不安がある方は是非ご利用ください。また、これから就職・転職活動を始めよう予定の方、今後福祉サービスの利用を考えておられる方の就労支援等も併せて行っております。

初めの一歩の方も久しぶりの一歩の方も、とても勇気がいると思います。一人でその一歩を踏み出すことに不安がある方、ぜひ一度ご相談ください。“WORK”を通してあなたらしく社会と繋がり、より輝きのある生活を送るお手伝いをさせていただきます!

日時 毎週 AM 火・金 / PM 火・水 ※水 PM は集団認知行動療法(ワークサポートコース利用者のみ参加可)の日となります。

対象 ・うつ病などの診断で休職中の方 ・就職活動を始めるにあたって生活リズムを付けたい方 など

利用イメージ 事前に利用頻度やメニューを決め、状態をみながら3つのステップに分けてご利用いただけます。

※日数の目安は、ご自宅でのリハビリと合わせた日数です。

- ステップ1: 生活リズムをつける(週1~2日程度)
- ステップ2: 疾病理解や発症要因の分析(週3日程度)
- ステップ3: 対人関係能力の改善、職場復帰・就労準備(週4~5日程度)

集団認知行動療法(GCBT、SST、心理教育)について(毎週水曜PM)

ワークサポートコースの心理療法では、集団認知行動療法として・GCBT(集団認知行動療法)・SST(社会生活技能訓練)・心理教育を実施しています。当院のショートケアでは、同じような経験を持つ仲間同士で意見を交換・共有したり、一緒にトレーニングを積み重ねたりして、相互に支えあいながら課題を解決していく「ピア・サポート」の考え方を大切にしています。「ピア・サポート」を通して、一人一人が元々持っていた“ものごとを解決し成長していく力”を更に引き出していきます。認知行動療法においても、この効果を期待して集団でプログラムを進めています。

* 主な実施日は、GCBT: 第2・4水曜 / SST: 第1・3水曜 / 心理教育: 第5水曜です。
(プログラムの編成やカレンダーの巡り合わせにより、変更となる場合があります)

* 各回の詳細の日程は、別紙の「ショートケアプログラム月間予定表」をご参照ください。

※リワークプログラムの有用性については、こちらをご参照ください。

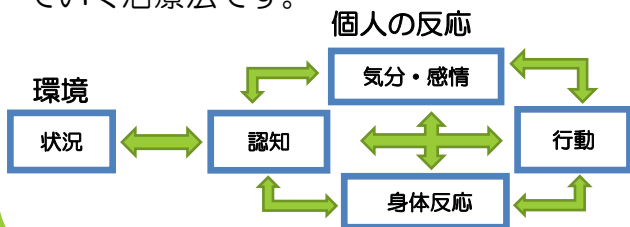
- ・リワークプログラムの有用性について(文献)
- ・就労予後に関する比較効果研究の分担報告書



認知行動療法とは

私たちはある状況に直面した時、自身の中で様々な反応が起きます。

その中の認知（ものの見方や受け取り方）や行動面に働きかけて、心のストレス（気分・感情や身体面に起きる反応）を軽くしていく治療法です。



☆SST

認知行動療法の中の行動療法の1つで、主に行動面から認知にアプローチし、効果を高めていきます。

「こういう時どう話したらよいだろう?」、「どう考えて行動したらよいだろう?」等、悩んだり、苦手意識を持っていたりすることはありませんか?

SSTでは、それらの場面について皆さんが自信をもって生活の中で実践できるように、ポイント・対処方法の検討やロールプレイでの練習を通して、一緒に準備をしていきます。

※テーマ別課題の回と自由課題の回があります。自由課題は隔月1回程度のペースで実施します。参加予定者には取り組みたい課題について事前に希望を確認の上で、ご参加いただく予定です。

テーマ別課題の例

- ・非言語コミュニケーション
- ・無理な誘いや頼みの断り方
- ・クレームや非難への対応
- ・体調の上手な伝え方
- ・他者と意見が異なった時の表現方法
- ・気持ちや時間に余裕がない時の対応
- ・失敗したと感じた時の対処法
- ・会話の切り上げ方
- ・提案や相談の方法
- ・スマートな褒め方
- ・焦らず保留にする
- など

☆GCBT

自動思考（＝瞬間的に浮かぶ考えやイメージ）をはじめ、自分の認知のクセに気づき、バランスの取れた考え方ができるように様々な方法を練習し、ストレスに対応できる強い心を育てていきます。

「完璧でいなければだめだ…」「できて当たり前…」「いつも〇〇すべきだ…」「必ず悪いことが起こるだろう…」などと考え悩んでいる方におすすめてです。

※全 10 回のコースですが、途中参加等も可能です。

回	テーマ
1	うつ病とは、認知行動療法を知ろう
2	うつ思考の 10 パターン ～自分の考え方のクセを知ろう～
3	自動思考記録表① ～気分に着目しよう～
4	自動思考記録表② ～バランスのよい考え方をしよう～
5	自動思考記録表③ ～自分の自動思考記録表をつけてみよう～
6	活動記録表 ～日々の暮らし方を振り返ってみよう～
7	問題解決策リスト ～問題解決能力を高めよう～
8	アクションプラン ～問題を乗り越える手段を整理し、行動しよう～
9	アサーション① ～自分を伝え相手の気持ちを知るトレーニング～
10	アサーション② ～傾聴・アサーション分析シートで自己表現を考える～

☆心理教育

精神疾患やメンタルヘルスに関連する知識・情報を提供し、グループで対処法等検討することで、リハビリや日々の生活に生かしていただくことをねらいとして、テーマを決めて実施します。

テーマの例

ストレスコーピング、不安や怒りへの向き合い方・
対処、運動、睡眠衛生 など