

## はばたきプログラムのご案内

いっしょに学んで、症状改善・再発予防ができるようになりませんか？



目的：うつ病（休職中）の方などに心理教育を行い、病気と生活の正しい理解・症状の改善・再発の予防が自立してできる

日時：毎週火曜日 午前中（9：00～12：00）

場所：和歌山県立こころの医療センター デイケア

内容：講義形式・個人ワーク・グループワーク・マインドフルネス・振り返りなど

### はばたきプログラム（1回～8回で1クール）のご紹介

1. **オリエンテーション・うつ病とは**  
内容：うつ病についてメカニズムなどを学ぶ・行動活性化など
2. **うつ病治療薬について**  
内容：うつ病治療薬について薬剤師のお話で学ぶ・振り返りなど
3. **病気（うつ病）と自分について考える**  
内容：病気の思考パターンについて学ぶ・発症前の振り返りと対策など
4. **ストレスマネジメント ストレスの仕組みと対処法（自律訓練法など）**  
内容：ストレスについて学び対処法を考え実践する
5. **アサーション・Iメッセージ**  
内容：自分も相手も大事にして、主張はしっかり行うものの、相手は傷つけない、コミュニケーション方法を学ぶ
6. **生活リズムについて（主に栄養・活動運動）**  
内容：生活に大切な睡眠・栄養・活動のうち、主に栄養士のお話で学ぶ
7. **生活リズムについて（主に睡眠・栄養・活動運動）**  
内容：生活に大切な睡眠・栄養・活動のうち、主に睡眠について学ぶ
8. **再発予防について**  
内容：安定した状態維持・悪化の早期発見と対処・病状の悪化時の円滑な対処・希望の尊重をとりいれたクライシスプランを作る

参加ご希望の方はかかりつけの先生にご相談ください。