

こころケア プログラム

いたわる
こころ
はぐくむ

癒し

やさしく



こころケアプログラムって？



こころをいたわる方法を知りたい。
ちょっと自信をつけたい。癒されたい。

そんな方におすすめのプログラムです。

どんなことをするの？

- ・様々な精神療法をスタッフと一緒に優しく楽しく学びます。
知識だけでなく、ワークを通して、こころとからだの調子を
整える方法を身につけるプログラムです。

講義[レクチャー]で学ぶ



なるほど
そういう
ことか！



マインドフルネス、認知行動療法
セルフコンパッション
CT-R（リカバリー）



体験[ワーク]で習得



リラックス



じっくりリラクセーション
グループや個人でのワーク

ホームワークで習慣化



習ったことを日常生活で実践

利用方法について

①この紙を持って
先生に相談

参加
してみよう
かな？



②作業療法士による
プログラム説明



なるほど。
そういうことね！

③参加



スケジュールに
合わせて
参加日を決定

プログラム日時



水曜日 10:00～ 全14回[年3クール]

クール途中でも、すぐにご参加頂けます。

(出られなかった回は次クールをご利用下さい)

さんの初回参加日は 月 日です

当日の流れ

【持ち物】診察券(プログラムは保険診療となります)、自立支援の受給者証 等

- ・精神リハビリテーション受付に診察券をご提出ください。
- ・開始時間まで待合室(9:30～開いています)でお待ち下さい。

【会場までのご案内】



＜お問い合わせ先＞

プログラムに関する質問、遅刻・お休みなど
ありましたら下記へご連絡をお願いします。

国立精神・神経医療研究センター病院

042-341-2711

(月～金曜：9:00～17:00)

お電話の際は
「精神科OT受付へ」とお伝えください