



P I L E P S Y

てんかん学習 プログラム

一緒に学ぶ



NCNP 精神科作業療法・てんかんセンター

てんかん学習プログラムって？



自分の病気について詳しく知りたい。
同じ悩みを持つ仲間と交流したい。

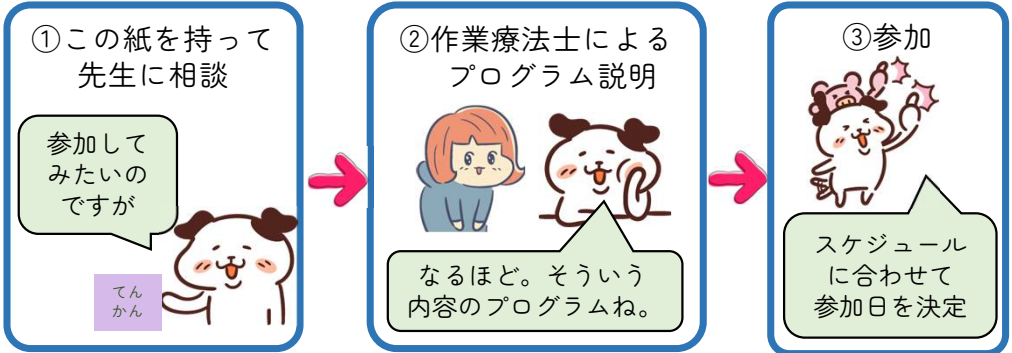
そんな方におススメのプログラムです。

どんなことをするの？


てんかん学習プログラムは、てんかんを持つ仲間やトレーナーと意見交換をしながら、病気についての知識、病気と向き合う方法について学んでいきます。発作や薬の副作用に対する悩みの軽減などが科学的に証明されている海外で開発されたMOSES[モーゼス]を参考に、当院独自の編集を加えた3回で行うプログラムです。

1回目	2回目	3回目
【テーマ】 てんかんと共に生きる 疫学と予後	【テーマ】 てんかんを知る 自己コントロール	【テーマ】 てんかんと生活 仕事・趣味・社会資源 ネットワーク
てんかんと知った時の 感情を振り返り、てんか んに向き合っていく準備 をしていきます。	てんかんのメカニズムを 学び、自分の発作の誘因 を探して、コントロール する方法を検討します。	活用できる社会制度や 就労などの情報を知り、 目標やそれに向けた計画を 一緒に考えていきます
	ストレス対処 リラックス法	

利用方法について



プログラム日時



月曜日 13:00～ 全3回

今年度の
日程

- ①2026年 8/3 8/10 8/17
- ②2026年 12/7 12/14 12/21
- ③2027年 3/1 3/8 3/15

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（12:30～開いています）でお待ちください。

【会場までのご案内】



<お問い合わせ先>

プログラムに関するご質問や遅刻、お休みなど
ありました下記へご連絡ください。

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