

Real生活 プログラム



ゆっくり一歩ずつ



Real生活プログラムって？



依存物質・行為をいきなり断つのは辛いなあ
でも、なんとかしたいとは思うけど…

そんなあなたのためのプログラムです



お待ちしております！

どんなことをするの



- ・職員との面談や毎回テーマの違う内容のワークなどを通して、辛さを仲間と共有し、自分をいたわる術を学びます。

セルフケア

- ・ WRAP
- ・ リラックス法
- ・ ストレッチ
- ・ 楽しく運動



自己理解

- ・ 人間関係
- ・ 引き金と対処

なるほど！



生活・余暇

- ・ お金の健康
- ・ 食生活と買い物
- ・ 働くこと
- ・ アート



- ・ 大切にしていること

Realな生活を自分らしく生きる



利用方法について

①主治医の先生と
参加の検討

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



そういうことね！

③参加



自分の都合に
合わせて
参加OK

プログラム日時

毎週 火 曜日 13:00～

* 待合室は9:30～空いています



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

* 道具・材料はご用意しています【運動系】着替え・飲み物は各自で準備をお願いします

- ・ 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