

自分らしい生活を送る…

病気のために自分は何もできない…

何も役にたたないのがつらい…

などと悩むことはありませんか？

しかし、誰も好きで病気になった人はいません。病気とうまくつきあう、治療をしてゆく、ということは、それだけでものすごい仕事なのです。「治療」の専門家と、「自分」の専門家であるあなた、そして同じようなことで困っている「仲間」で協力して、今の自分なりのベストを探していくのがこの講座です。

※平成23年度から始まったこの講座は、平成25年度から外来作業療法のプログラムの一部として運営できることとなりました。

講座についてのお問い合わせ

医療法人弘徳会 愛光病院 心理科（直通）

046-296-5286

受付時間：午前9時～午後5時

説明を聞きたい、質問がある、という方は
お気軽に心理科までお問い合わせ下さい

お申し込みと講座の流れ

参加を希望される方は、まず主治医、心理士にご相談ください。

お申し込み

参加するには主治医からの指示箋が必要です。主治医とよく話し合われて承諾が得られたところでお申し込みとなります。わからない点があれば心理科までお気軽にお問い合わせ下さい。

参加当日

緊張もするかもしれませんが他の参加者の方も一緒です。リラックスしていきましょう。2～5名程度の小さなグループでの学習です。初回は会場までご案内しますので待合でお待ち下さい。

テーマの最初に

病状を把握しながら安全にすすめてゆくために各テーマの最初の時間に病状に関するアンケートをとります。無理せず、少しでも心配な症状がありましたら、すぐに教えて下さい。

講座修了後

10回におよぶすべての課程を終えた方には、「この講座をがんばってやり終えた」という証明として修了証をお渡ししています。

自分らしい生活を 送るために

～認知行動療法入門講座～

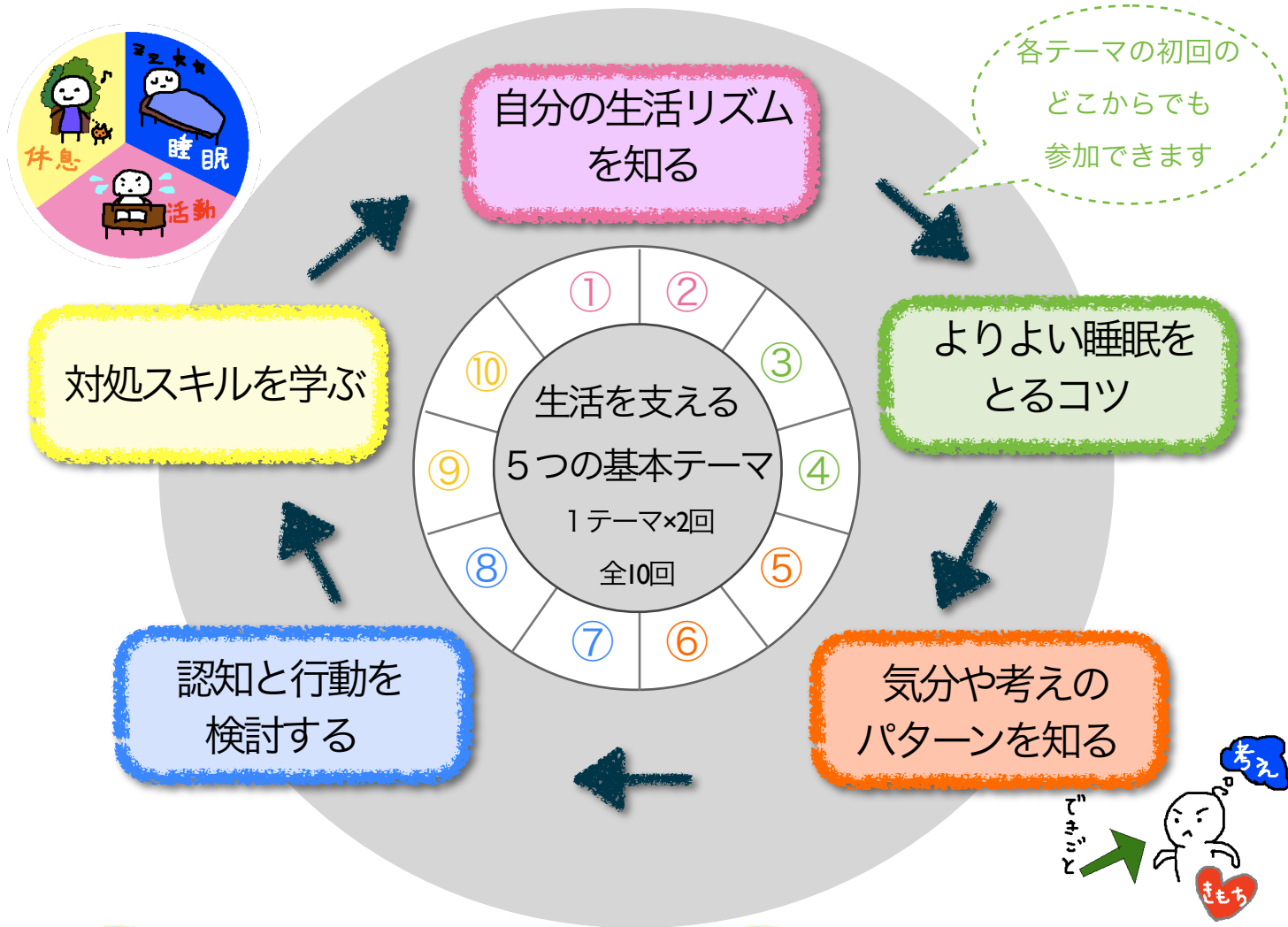


医療法人弘徳会 愛光病院

自分らしい生活を 送るために

～認知行動療法入門講座～

この講座では、5つのテーマについて、1つのテーマごとに2回ずつかけて学んでいきます。2回の間に1回目で学んだことを実際に自分でためしてみ、次の回で振り返りを行うことで、より自分らしい生活の仕方を見つけていきます。



当日の流れ

2時間の外来作業療法の中のプログラムのひとつがこの講座です。外来作業療法では、好きな活動を行いながら、生活リズムの調整や対人交流など生活の質を向上させるリハビリテーションを行います。この講座は、生活の質を向上させるために認知行動療法を活用したプログラムです。当日は、作業療法で1時間半活動をした後、残りの1時間で今度は頭を使って生活リズムや気持ちを整える方法を学んでいきます。

参加当日のスケジュール

- 8:55 来院 受付を済ませる
- 9:00 3号館陶芸室で作業療法に参加する
- 10:30 本館1階愛光サロンに移動し、認知行動療法入門講座を受ける
- 11:30 認知行動療法入門講座終了
- 11:40 お会計を済ませ、帰宅

講座の特長

認知行動療法では、日常生活の中で実践してみることを大切にしています。学んだ事を持ち帰り、宿題として実践してみて、次の回で実践した感想を教えてください。皆で感想を話し合ったりアドバイスをし合ったりしながら、より良い目標にしていきましょう。

参加の仕方

テーマは5つありますが、興味のあるテーマにのみ参加ということも可能です。病状に不安のある方は、無理せず休みながら、出席できる時を選んで出席することも、体調管理の練習になります。

また、すべてのテーマを一通り受け終わっていただけたけれど、また参加してみたい、という方も歓迎です。

日時 毎週金曜 2時間30分 9:00～11:30
(前半1時間半は作業療法、後半1時間はこの講座となります)
場所 愛光病院 前半：3号館 陶芸室
後半：本館 愛光サロン
(場所は院内で変更する場合がございます)

料金 1割負担: ¥290
3割負担: ¥880

*テキスト代 ¥1,100 (税込み) は初回参加時に別途頂戴いたします。