

令和8年度

うつ病の方のための
集团回復プログラム

しずここ

静岡市マニエルの健康センター

参加までの流れ

※集团プログラムや認知行動療法が効果的かどうか、判断の上、参加を決定します。

主治医への相談

・参加を希望される方は、現在治療を受けている主治医に相談し、参加の了解を得てください。

電話申込

・申込期間中に、当センターにお電話でお申込みください。
・受付時間：月～金 8：30～17：00
(土日祝日・12/29～1/3除く)

事前面談
(初診)

・当センターに在所していただき、これまでの治療経過や現在の状況、プログラムの参加動機などのお話を伺います。
(約2時間の面接、症状評価検査)
・面談時に主治医からの紹介状(診療情報提供書)をご持参ください。
・家族同伴での来所をお勧めしております。
・結果可否に関わらず、初診料がかかります。

※当センター医師への主治医の変更はありません。

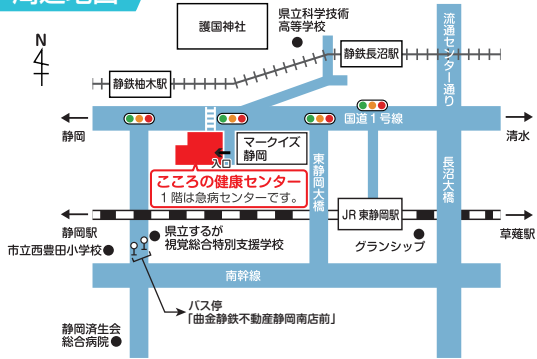
参加決定連絡

・事前面談により当センターで参加の可否を検討し、結果についてスタッフからご連絡させていただきます。

参加スタート

・しずこのスタートです。

周辺地図



《交通のご案内》

- ・静鉄電車「**柚木駅**」
下車 徒歩 5分
- ・JR 東海道本線「**東静岡駅**」
下車 徒歩 15分
- ・しずてつジャストライン
美和大谷線・県立美術館線
「**曲金静鉄不動産静岡南店前**」
下車 徒歩 10分

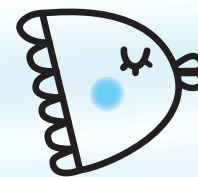
お車でお越しの方は、駐車場をご利用いただけます。

お問い合わせ先

静岡市こころの健康センター TEL：054-262-3011

ホームページでも案内しています。うつ病集团回復プログラム しずここ

検索



〒420-0821 静岡市葵区柚木1014番地
TEL:054-262-3011
FAX:054-262-3060



しずこことは？

静岡市こころの健康センターでは、長期にわたりうつ病で悩んでいる方を対象に、認知行動療法に基づいたプログラムを実施しています。

同じ悩みを抱える方との交流を通じて、相互に支え合いながらうつ病からの回復を目指すプログラムです。

<プログラム例>

	月	金
午前	心理教育、リラックス体操、個別面談 など	
昼休み		
午後	認知行動療法、創作活動、ミーティング など	

※プログラムの内容は変更することがあります

認知行動療法はうつ・不安と結びついた考えや行動を見直し、気分の改善につながる考えや行動をとることによって、うつ状態からの回復を目指す治療法です。



期間限定、 固定メンバーの 通所プログラム

治療を長く受けているけれど、
すっきりしない…
うつうつとして、
やる気がおこらない…
生活リズムが乱れがちで
人と交流する機会も
減ってしまった…

対象者

- 静岡市内に居住、通勤または通学する成人の方が優先されます。
- うつ病等の診断で長期(概ね6ヶ月以上)にわたり治療中で、回復を目指しており、主治医から参加の了解を得ている方。認知行動療法が負担となり状態悪化につながる場合があること、うつ状態すべての方に効果があるわけではないことから、当センターの事前面談にて参加の適否について判断をさせていただきます。

日程・時間	第1クール	5/11(月)～7/17(金)の 毎週月・金曜日(全20回) 9:30～15:30 申込:4/1(水)～4/24(金)
	第2クール	9/4(金)～11/20(金)の毎週金曜日 (全12回 認知行動療法のみ) 9:30～12:30 申込:7/21(火)～8/14(金)
	第3クール	1/8(金)～3/19(金)の 毎週月・金曜日(祝日除く 全20回) 9:30～15:30 申込:11/24(火)～12/18(金)
定員	各10名程度(変更になる場合があります)	
スタッフ	精神科医師 公認心理師、精神保健福祉士、保健師等	
費用	保険診療に基づく費用の負担をしていただきます。 ※自立支援医療もご利用いただけます。 ※詳細はホームページ(裏面)をご覧ください。	

