

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か月以上)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	5/12(月)～7/18(金)の 毎週月・金曜日(祝日除く 全20回) 9:30～15:30 申込:4/1(火)～4/25(金)
	第2クール	9/5(金)～11/21(金)の毎週金曜日 (全12回 認知行動療法のみ) 9:30～12:30 申込:7/22(火)～8/15(金)
	第3クール	1/5(月)～3/23(月)の 毎週月・金曜日(祝日除く 全20回) 9:30～15:30 申込:11/17(月)～12/12(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)をご参照ください。	

