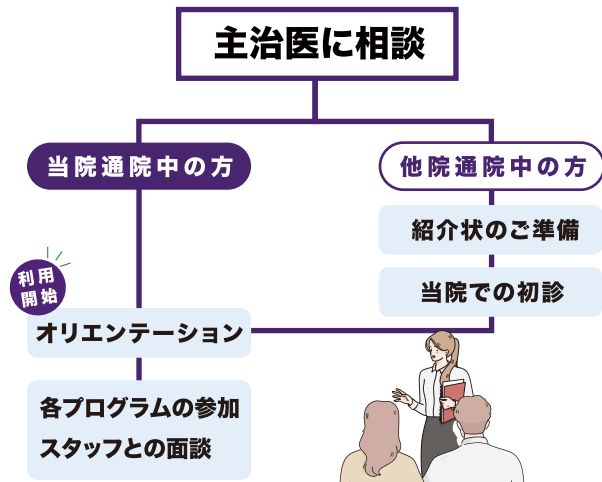


ご利用までの流れ

診察時に主治医にご相談ください。(見学・体験ができます)
 外部主治医の方は、紹介状のご準備をお願いしております。
 詳細はお問い合わせください。



料金について

各種健康保険・自立支援医療制度・マル福などご利用可。

(例) デイナイト利用の場合

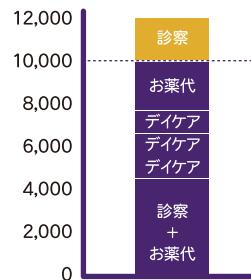
自立支援医療制度 ご利用の場合 (1割負担)	保険証 ご利用の場合 (3割負担)
約1,120円	約3,500円

“自立支援医療制度とは”

精神疾患の治療にかかる医療費を国・地方公共団体が負担する制度です。自立支援制度帳を利用されると毎回の医療費の自己負担額が1割になります。また、ひと月当たりの自己負担額に上限があり、それを超えると医療費の自己負担が0円になります。

※自己負担の上限額は収入によって異なります。

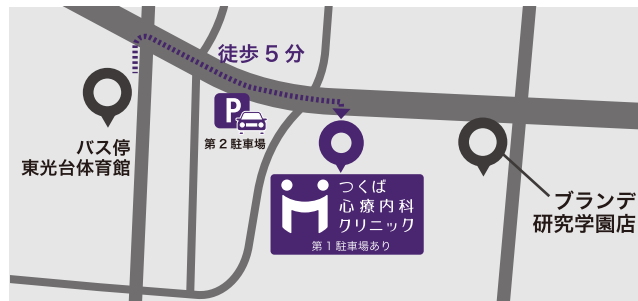
(例) 上限10,000円の場合



自己負担上限額の10,000円を超えると、当月のそれ以降の治療費の自己負担額が0円になります。



MAP



Google Mapで見る

右のQRコードを読み込むとGoogleMAPが起動します



つくば心療内科クリニック

〒300-2633 茨城県つくば市遠東1111-1

電車・バスでの来院

研究学園駅北口下車、つくバス上郷シャトル乗車、東光台体育館にて下車。
 交差点を渡り、ブランデ研究学園店方面へ徒歩5分。

お車でのご案内

当院には来院専用駐車場、第1および第2駐車場がございます。
 ※第1駐車場は大変混み合うため第2駐車場のご利用をお願いしております。

デイケアに関するお問い合わせ

☎ 050-3186-4744

※自動音声がかかります。デイケアについてをお選びください。



つくば心療内科クリニック 精神科デイケア
<https://tsukuba-psychosomatics.jp/subjects/daycare.html>

デイケアリワーク のご案内

月

キャリア支援
セルフナビゲーション
集中講座

キャリア支援

自身のこれまでを振り返り、自己理解を深めこれからのキャリアについて考えていきます。またストレス要因を正しく理解し対処方法を検討して社会参加・復職準備性を高めていきます。

- ・自己理解
- ・キャリア開発
- ・キャリア選択に関する検査
- ・ストレス要因と自己の振り返り

セルフナビゲーション

自分の特性によって感じる「職場や社会での生きづらさ」の軽減を目指します。得手不得手といった特性を理解し、それに合わせた対処法を考え、実践していくプログラムです。

- ・特性を理解し、伝える
- ・発達症を理解する
- ・感情コントロール(怒り・不安)
- ・作業課題

集中講座

復職や再就職を目指す方を対象とした集中講座です。

火

グループワーク
体力増進活動
集中講座

グループワーク

ディスカッションを通して自己表現することを目的としたプログラムです。

体力増進活動

散歩、室内外でできる軽運動などを行います。からだを動かす活動を通して健康維持増進や気分転換を図ります。また参加者同士の交流を図ることを目指します。

集中講座

復職や再就職を目指す方を対象とした集中講座です。

水

心理教育
対人スキルアップ
セルフワーキング

心理教育

就労に向けた準備として、こころのメカニズムを理解し、自分の癖や悪循環に気づき、その悪循環から抜け出すコツを身に付けることを目指します。

対人スキルアップ

対人スキルやコミュニケーション能力の向上を図ります。会話トレーニングや意見交換、グループディスカッション等を通して、頼まれたら断れない、人に頼めないなど、対人ストレスの克服を目指します。

- ・対人ストレスの仕組みを知る
- ・アサーションを理解する
- ・ノンバーバルコミュニケーション
- ・事例検討、ロールプレイ

セルフワーキング

復職、再就職に向けてストレス要因の振り返りや対策をまとめ、内省を深めます。

木

認知機能リハ
SST
軽運動

認知機能リハ

認知機能とは、記憶力、集中力、判断力、計画実行力など、日常生活や職務遂行において必要とされるいくつかの要素を含む脳の機能です。自身の認知機能の特性を理解し、低下している機能の回復を目指します。

SST

対人関係におけるそれぞれの悩みを取り上げ、事例検討を行います。参加者同士で意見交換をお行うことでストレスの軽減や生きづらさの解消を目指します。

- ・ソーシャルスキルを考える
- ・エンパワメントを高める
- ・問題解決
- ・SNSの上手な使い方

軽運動

ストレッチや筋トレなど、身体を動かすプログラムです。健康維持、身体強度の向上、体力の維持向上、気分転換を図ります。また、方法を知ることでも自宅でも取り組めるようにすることを目指します。

金

認知行動療法
健康とリラクゼーション
セルフワーキング

認知行動療法

集団で行う認知行動療法のプログラムです。ストレスが生じやすい考え方や悪循環になる行動のクセを見つけて、新しい考え方や対処を習得していきます。うつや不安への対処方法を身に付け、ストレス耐性を高めることが目的です。

健康とリラクゼーション

からだの症状に関する知識を深め、体調管理に役立てることを目的としたプログラムです。対処方法を理解し、自分に合ったセルフケア方法を学びます。また、リラックスした感覚を体験することで、ストレスの軽減を図ることを目指します。

- ・ストレッチ、筋弛緩法
- ・症状に対するセルフケア方法
- ・生活リズムを整える

セルフワーキング

復職、再就職に向けてストレス要因の振り返りや対策をまとめ、内省を深めます。

土

各種プログラム
フォローアップ
ファーストステップ

各種プログラム

週ごとに下記のプログラムを実施しています。詳細はお問合せください。個別面談ご希望の方はご予約ください。

- ・コミュニケーション
- ・イベント

フォローアップ ファーストステップ

安定した就労を継続していくためのプログラムです。復職直前の方、復職後～12カ月の方を中心に事例検討を通して、フォローアップを行います。



プログラムの詳細についてはスタッフまでお問合せ下さい