

秦野病院 プレワーク通信



医療法人社団 秦野会
秦野病院



2020夏号

プログラムの紹介

・IPT(対人関係療法)

自分自身のコミュニケーションの特徴に気づき、実際の場面でどのような言い方や考え方をすれば良いか考えたり、自分の気持ちを軽くする事を目的とした心理療法です。グループディスカッションを通して様々な意見や見方を学ぶことができます。

・CBT(認知行動療法)

考え方(認知)と行動をより柔軟かつ幅広くすることで、自分を少しでも楽にする・気分を軽くする心理療法です。グループディスカッションをする事で色々な人の意見や考えをもらい、自分の気づきにつながります。

・セルフケア

自分自身の不調のサインや、不調になった時の対処法などを自分で挙げていき、どうすれば「普通の自分」に戻る事が出来るかを自分で考えたり、他の人の意見を参考にして、より良い生活サイクルを目指していくことができます。

・フィンランドメソッド

連想ゲームや写真を使用し発想力・読解力を養い、身に着けます。また、キーワードをつなげて表現力を上げます。

・KYゲーム・SST(社会生活技能訓練)

具体的な状況を想定して、普段の自分だとどんなコミュニケーションを取っているか、本当はどんなことが言いたいのか考えたり、それを他のメンバーと共有します。またロールプレイの形式で実践してみても自分のコミュニケーションの取り方を見直します。

・健康チェック

主に体重・血圧・BMI・体温測定を行い、毎月の体重増減や体脂肪率等に焦点を当てて今の自分を記録します。睡眠量や食事量・運動量を記録し、生活の改善点や目標をグループディスカッションを行い自己目標に向けて生活します。

プレワーク Q&A

Q1 マスクはしてきた方がいいですか？

A1 着用義務があります。なければ病院の受付で1枚50円で購入できます。



Q2 持ち物は何か必要ですか？

A2 筆記用具を持参して下さい。
火曜日と木曜日の午前中は、ヨガなどの運動を行うプログラムなので、動きやすい服装がおすすめです。

Q3 半日でも参加できますか？

A3 半日(3時間)の参加も可能です。
午前参加の方は9:20~12:20まで、午後参加の方は13:00~16:00です。

Q4 参加費はいくらですか？

A4 自立支援制度を利用すると1日820円です。
半日参加だと420円です。制度の詳細は、主治医に相談して下さい。

Q5 何人ぐらい参加者がいますか？

A5 曜日によってばらつきがありますが、15~25人ぐらいです。



Q6 昼食は、持参しますか？

A6 一日参加の方は、お弁当が出ます。

