

回復（リカバリー）支援プログラム

# スキルアップ せんだん



病気と付き合っていく中で、学業や仕事から遠ざかっている期間が増えたり、復帰したくてもなかなか自信がもてない方、また初めての社会参加にむけて不安が大きく、自宅から一歩が踏み出せない方からのご相談が多く聞かれます。

当プログラムは、このような悩みや不安のある方に向け、ご自身の症状に合わせた社会参加の練習やリハビリ、コミュニケーションやストレス対処法のスキルアップなど目指しています。

## スキルアップせんだんの説明

### 01 | 入院の目的

入院生活により、規則正しい生活リズムを整えることが期待できます。また病棟内の様々なスタッフとの関わりを通し、自らの心身の状態を観察したり、客観的な視点も取り入れる機会となります。

病気について付き合い方を学び、認知行動療法の考え方を活用しながら、ご本人らしい生活を実現していくためのスキルを身につけることを目指します。

### 02 | 治療内容

#### ● 対処方法スキルの獲得

集団認知行動療法等のプログラムにより、自分の考え方のクセを知ったり、認知と感情の違い、「自動思考」への気づき等を学び、そのスキルを日常生活に役立てることができます。

また医師、薬剤師、就労移行支援事業所スタッフ等の講話により、病気の理解や就労に向けた支援について学ぶことができます。

#### ● 生活リズムの獲得

病棟では起床、消灯、食事等の時間が決められており、スタッフが規則正しい生活リズムを身につける援助をしています。

#### ● 集団生活の経験

病気の状態や人間関係、社会生活に関する同じような悩みを抱えた患者さんが入院していますので、悩んでいるのは自分だけでないという理解や、プログラムを通してスタッフや他患者さんと交流の機会を持つことができます。自己理解を深める貴重な経験にもなります。

#### ● 薬物療法

病状や睡眠リズムに対して、必要に応じて主治医が薬物療法を検討・提案いたします。

### 03 | 対象者

18歳～50歳くらいまでの方で、就労や就労支援事業所の通所、社会参加を目指している方を対象としています。

### 04 | 入院期間

約2～3ヶ月の入院期間となります。入院中のプログラムは8週間で11セッション行います。

### 05 | 場所

東北福祉大学せんだんホスピタル 2階病棟（急性期治療病棟）

### 06 | 費用

各種健康保険が適用されます。詳しくは病院スタッフにご相談ください。

またプログラムの料金は入院費に含まれますので、別途料金は発生いたしません。

## 多職種による支援

本プログラム以外に、急性期治療病棟ではそれぞれの職種で以下のような支援を行っています。

### 医師

患者さんと治療の目的や方向性、生活面の目標などについて提案や実践をサポート（精神療法）、より良い回復（リカバリー）を目指します。

また必要に応じ薬物療法による症状の軽減を図ります。

### 看護師

入院中の生活はもちろんのこと、これまでの生活で困難を感じたことや、治療について気がかりなことなど身近な立場としてお気軽にご相談いただければと思います。

生活上の悩みや不安があるという方は少なくありません。当プログラムを通じてスキルアップを目指す患者さんの後押しができるよう支援していきます。

### 薬剤師

薬に対する不安や悩みを抱えている患者さんが服用の目的や必要性を正しく理解し治療を継続していけるよう支援を行います。

本プログラムでは服薬の習慣化や再発予防の工夫など、認知行動療法の活用により患者さん自身が納得して治療に取り組めるよう支援していきます。

### 精神保健福祉士

退院後の生活や社会復帰、福祉サービス利用について、ご相談ください。

ご本人やご家族との面談や関係機関との連携調整を通じ、ご本人が希望する生活を実現できるような方法を一緒に考えていきます。

主治医とも相談しながら、ご希望に応じて利用できる制度や福祉サービスの検討、地域援助事業者の情報など提供していきます。

### 作業療法士

具体的な作業活動（軽い運動、手工芸、日常生活に関する活動など）を利用して、症状や障害の軽減、気分の安定、他の人との交流、作業遂行の改善をはかります。

作業療法をする中で人と交わることにより、薬だけでは解決できない生活上の様々な悩み事やお困り事に対処できるようになり、生活をより良く送る支援をします。

### 公認心理師

医師からの依頼に応じて、心理検査と個人心理療法を行います。

心理検査は、知能検査・作業検査・性格検査など多角的な視点からアセスメントを行い、患者様の今後の治療・生活に役立てられるよう心がけ実施します。

個人心理療法では、患者さん1人1人と丁寧にじっくりと対話することを心がけ、認知行動療法や精神分析的心理療法、芸術療法、EMDR、など様々な専門的技法を用いて支援していきます。



## プログラム内容

1	集団認知行動療法 1 (自己紹介、認知行動療法の概要、時間の使い方を視覚化する)
2	集団認知行動療法 2 (感情と考え方(認知)のクセを知る (1))
3	集団認知行動療法 3 (感情と考え方(認知)のクセを知る (2))
4	集団認知行動療法 4 (いやな感情になる認知を取り出してみよう ～認知再構成法①～)
5	集団認知行動療法 5 (いろいろな考え方をしてみよう ～認知再構成法②～)
6	オープンプログラム 医師による講話 (疾病の理解と療養について)
7	集団認知行動療法 6 (行動してみることから心のエネルギーを補給しよう ～行動活性化～)
8	オープンプログラム 薬剤師による講話 (薬の効果と正しい使い方への理解を深めよう ～認知行動療法の活用など～)
9	集団認知行動療法 7 (いろいろな解決策を考えてみよう ～問題解決技法～)
10	オープンプログラム 就労移行支援事業所スタッフによる講話 ( (仮) 就労移行支援と障害者雇用など)
11	集団認知行動療法 8 (自分に優しくする方法を考えてみよう まとめ)

\*内容は変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

## 【令和7・8年度】年間スケジュール予定 \*詳細はお電話にてお問い合わせください。

- ① 令和8年2月6日～令和8年3月27日
- ② 令和8年5月15日～令和8年7月3日
- ③ 令和8年8月7日～令和8年10月2日
- ④ 令和8年10月30日～令和8年12月18日
- ⑤ 令和9年2月5日～令和9年3月26日

## お申込の流れ・お問い合わせ

### ・当院を初めて受診される方

地域医療連携室 (022-303-0181) に電話で「スキルアップせんだんの希望」とお伝えください。当院スタッフがお話しをお伺いし、必要に応じて外来受診を予約します。

### ・当院外来通院中の方

代表 (022-303-0125) にお電話もしくは、来院時に病院スタッフに「スキルアップせんだんの希望」とお声がけください。担当者よりご説明いたします。

東北福祉大学せんだんホスピタル  
〒989-3201 仙台市青葉区国見ヶ丘6-65-8  
TEL:022-303-0125(代表)/022-303-0181(地域医療連携室)  
FAX:022-303-0126  
URL:<http://www.tfu.ac.jp/hospital/>

