



思春期

デイケア・ショートケア
プログラムの
ご案内

このようなお悩み、ありませんか？

家からでられない

規則正しい生活が
できない

話し相手や友達が
なかなかできない

集団活動が苦手

人と話すことが苦手

家族や学校以外で
話や相談をしたい

デイケア・ショートケア 思春期プログラムは——

13～19歳の同世代の少人数グループ活動や個別活動を通して
社会性や自信の獲得、自己理解を深めるのが目的です。

プログラムの例

スポーツ



ゲーム



調理



SST

(ソーシャル・スキル・トレーニング)



プログラム活動を通してコミュニケーション能力や自信をつけます。

人と交流・
協力する
(社会性)



自分の事を知る・
自信を持つ
(自己理解)



担当スタッフが、一人ひとりの悩みや目的に合った支援を行います。

見学・体験 随時受付けています。

ご希望の方は
主治医・スタッフにお声がけください。
お電話でも受け付けております。



こころの医療センター駒ヶ根

〒399-4101 長野県駒ヶ根市下平 2901

0265-83-3181

(デイケア科 内線 650・651) 受付時間 9:00～17:00

🌱 デイケア・ショートケアとは

多様なプログラムの中から一人ひとりの目的にあったリハビリテーションを行っております。
時間・回数も体調やお悩みにあわせて調整ができます。
10代をはじめ幅広い年齢の方が利用しています。



ホール



体育館



🌱 思春期に合わせたショートケア

プログラムの組み合わせは自由ですが、思春期（13～19歳）のケアを考えた内容をご用意しています。それぞれの健康的な面に光を当てながら、社会性や自信の獲得、自分への理解を手助けします。



調理室

🌱 プログラムの目的は様々

生活リズム作り、引きこもりの防止、対人交流の練習、
家族と距離を置く、学校や仕事への参加準備など、目的に応じた支援も実施しています。

プログラム内容

時間	月	火	水	木	金
10:00 11:30	スポーツ	大人向け プログラム	大人向け プログラム	大人向け プログラム	ゲーム/調理 (調理は第3週)
13:15 15:00	大人向け プログラム	大人向け プログラム	SST (ソーシャル・スキル・ トレーニング)	大人向け プログラム	大人向け プログラム

※大人向けプログラムにも参加可能です。内容はスタッフにお尋ねください。

- 月曜日：スポーツ…体育館でバドミントンや卓球などのスポーツをします。
スポーツを通じた対人交流やストレスの発散、体力づくりが目的です。
- 水曜日：SST…上手に人と付き合うコツや、問題の解決が出来るように
考える方法を学びます。
- 金曜日：ゲーム…テーブルゲームやテーマトークのほか、感覚遊びや創作活動を行います。
対人交流や感情表現の練習などが目的ですが、初めての方にもおすすめです。
：調理（第3週）…前の月にみんなで決めたメニューを調理室で作ります。



地方独立行政法人 長野県立病院機構
長野県立こころの医療センター駒ヶ根

〒399-4101 長野県駒ヶ根市下平 2901

0265-83-3181

(デイケア科 内線 650・651)
受付時間 9:00～17:00

