

ここ駒通信

kokokoma
information



Spring
2021

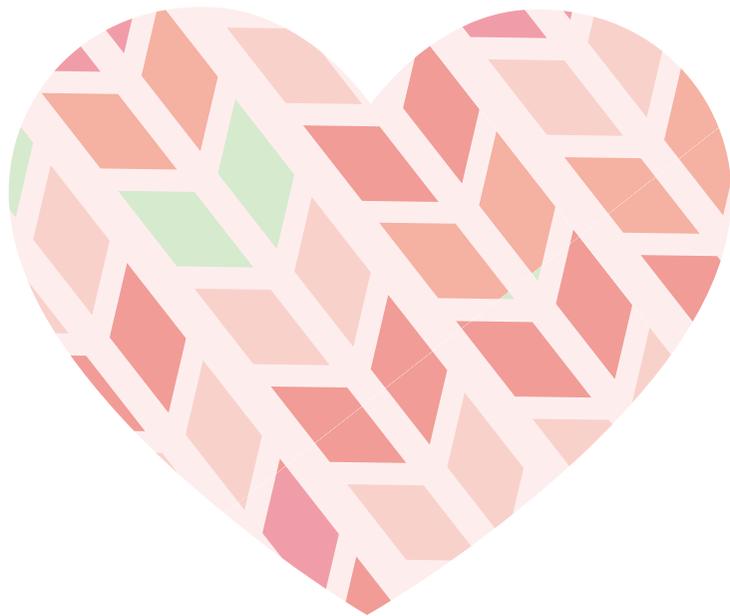
特集

思春期デイケア

思春期デイケアとは

ここ駒思春期デイケア ココがいいね！

“自分に合う”プログラムは何だろう？



長野県立こころの医療センター駒ヶ根
Mental Wellness Center-Komagane

家から出られない

規則正しい生活ができない

集団行動がニガテ

10代の皆さん。
こんなお悩み
ありませんか？



**人と話す
ことがニガテ**

話し相手や友達が
なかなかできない

**家庭や学校以外で
話や相談**をしたい



こころの医療センター駒ヶ根では、大人向けのデイケアだけでなく、思春期の方に向けたプログラムをご用意しています。診察や入院だけではフォローしきれない、実生活に即したリハビリテーションを行っています。

思春期デイケアとは

心の不調などが原因で、生活の中で暮らしにくさを抱えている思春期(13~19歳)の方が、地域で生活しながら病院に通い、リハビリテーションをする場所です。

思春期 プログラムとは

それぞれの健康面に光を当てながら、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、自分への理解を手助けしています。

思春期デイケアって“治療”なの？

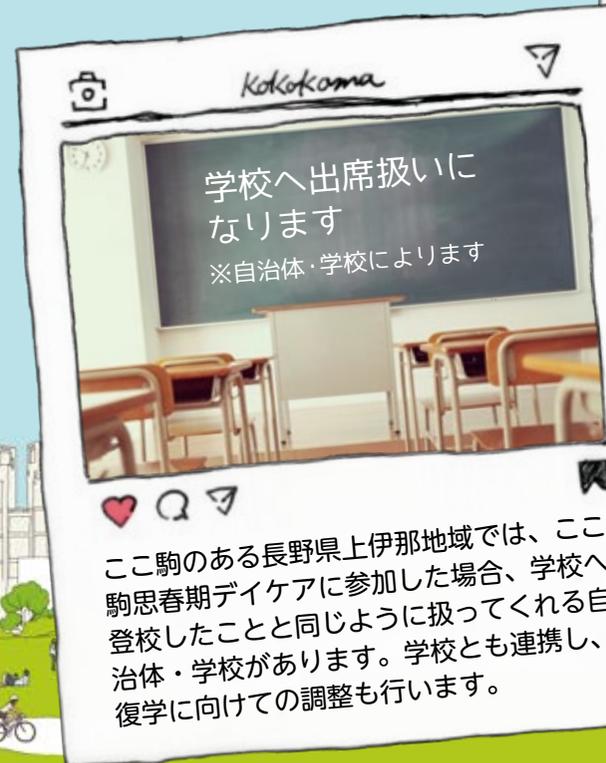
ここ駒思春期デイケアで用意しているプログラムはすべて「治療プログラム」です。

診療やお薬による治療と異なるのは、「治療プログラム」を通して自らが活動に参加し、目標の実現、課題の解決や再発予防を目指すところです。

同じ悩みを抱えた仲間とともに **楽しみながら学び、**
自分の特性との付き合い方や自分らしく生活するためのヒントを見つけていきます。

思春期デイケアを利用することで
社会とのつながりが生まれます。

ここ駒
思春期デイケア
ココが
いいね！



“自分に合う”プログラムは何だろう？

ここ駒思春期デイケアでは、利用者さん1人につき担当のスタッフが1人つきます。
目的や段階に応じて、1人ひとりにあったプログラムを組みます。

Aさん

困っていること

正直に言いすぎてしまい、
友達とうまく話せず
すぐトラブルになり
学校に行きたくない…



目指すところ

友達と楽しく過ごしたい！

おすすめプログラム

SST/MCT、ゲームなど

Bさん

困っていること

夜眠ることができず、
朝起きられない。
学校に行こうとすると
体調が悪くなったりする。
家から外に出たくない。



目指すところ

- 生活リズムを整えたい
- 楽しい時間を過ごせるようにしたい

おすすめプログラム

スポーツ、ゲーム、趣味活動など

詳しくは次ページへ▶▶▶▶▶

思春期のケアを考えたプログラムの例

調理

協力して1つのものを作り一緒に食べることで、気持ちを共有することや、作業をしながらコミュニケーションを練習していきます。



スポーツ

ここ駒には体育館があります。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。



MCT メタ認知 トレーニング

自分の考え方のパターン(くせ)を探ります。



SST ソーシャルスキル トレーニング

上手に人と向き合うコツや問題解決ができるように考える方法を学びます。



大人向け プログラム

大人向けプログラムも参加可能です

趣味活動

絵を描く、カードゲームなど。自分の好きなことを好きなように行う時間です。



※その他の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。

どうすれば利用できるの？

プログラムを決めるにはどうしたらいいの？

「思春期デイケア」利用までの流れ

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/MCT ソーシャルスキル トレーニング/ メタ認知トレーニング	大人向けプログラム	大人向けプログラム

※プログラム詳細はP7をご覧ください。

1. かかりつけ医に相談



ここ駒以外のクリニックに通院されている方は、まずはかかりつけ医に相談してください。

2. 見学・体験



まずは見学・体験をおすすめしています。疑問や不安などはスタッフに何でも相談してください。

3. プログラム相談



利用者さん1人につき担当のスタッフが1人つきます。目的や段階に応じて、1人ひとりに合ったプログラムを組みます。

4. 利用開始



プログラムが決まったら利用開始。途中での変更や、体調に合わせて回数の調整など、臨機応変に対応いたします。

※ここ駒思春期デイケアは、当院に通院されている方向けのプログラムとなります。
※年齢等によって福祉医療の対象になります。詳しくはスタッフにお問い合わせください。

見学
体験

随時行っておりますのでお気軽にご相談ください。

TEL.0265-83-3181 (デイケア科 内線 650・651)

●受付時間● 9:00 ~ 17:00

朝から夜まで
常に頭を働かせていませんか？
何かをしながら他のことを考えていると、
脳が20倍疲れるという研究報告も…



イライラしているかも、と感じたとき。

「いま、ここ」に
意識を向けてみましょう。

呼吸に 意識を向ける

いつも通りの呼吸をつづけて、
息が出たり入ったりすることを
感じてください。



食べる

見た目、におい、音、食感、味など、
五感を使って食べてみましょう。



「おいしい」「まずい」などの
評価はしないように注意！

あまい？ しよっぱい？



歩く

足の裏の感覚、肌にあたる風の温度、葉擦
れの音、五感を使って、目的を決めずに散歩
をしてみましょう。



自分への 思いやりをもつ

朝起きた時、「自分をほめる言葉」を唱えて
みましょう。(私は自分のことが大好き！
私は私の一番のファン！など)



これらは自分を大切にする時間となり、セルフケアにつながります。

少しずつでも続けてみましょう！落ち着いて対処できることが増え
自分がかんばっていることや、できていることに目が向くようになります。

外来のご案内

診療科 精神科

診療日 月～金曜日

休診日 土・日・祝日、年末年始(12月29日～1月3日)

※但し、救急の場合はこの限りではありません。

外来診療担当医は
ホームページを
ご覧ください。

アルコール・薬物依存症外来

断酒・断薬を希望される方の治療や、
外来通院でお酒の量を減らすことを目指す方
対象のプログラムなどを行っています。

アルコール依存症外来では
外来ミーティングを行っています。
詳しくは当センターのホームページを
ご覧ください。

🔍 [ここ駒 外来ミーティング](#)

子どものこころ診療センター

中学生以下のこころの問題が対象です。

もの忘れ外来

認知症の専門外来です。
専門医や公認心理師、認定看護師などの
多職種チームで診療を行います。(紹介予約制)

患者さん初診予約専用

初診予約専用電話

TEL 0265-83-4156

受付時間 月～金曜日の9:30～17:00
(祝日を除く)

※受付時間外の緊急時は 83-3181 に
お電話ください

当センターの受診は予約制です。

初診の予約については、患者さんから初診専用電話におかけいただきますようお願いいたします。

医療機関などからの紹介

初診問合せ(地域連携室)

TEL 0265-83-3181 (代)

FAX 0265-83-6160

受付時間 月～金曜日の8:30～17:00

kokokoma information

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
～あなたの手の届くところに～

〒399-4101 長野県駒ヶ根市下平 2901

TEL 0265-83-3181 (代表) FAX 0265-83-4158

<http://www.kokokoma-hosp.or.jp>  こころ 駒ヶ根

【発行日】2021年2月

