



当院デイケアでは、「生活リズムを整えたい」「セルフケアスキルを身につけたい」「復職に備えたい」などの利用目的に応じたコース/プログラムをご用意しております。

認知行動療法に基づく特徴的なプログラムを一部ご紹介します。

内海メンタルクリニック

デイケア

プログラム紹介



行動活性化

自分の心身の状態を教えてくれる物差しとなる感覚について知り、状態にあった予定を立て、行動し、振り返ります。限界を超えない安全で効果的な範囲で活動することで、日常生活や就労の継続、症状の安定を保ちます。



リワークプログラム（個別CBT/認トレ）

検査を通じて自身の得手不得手を知り、得意な機能を業務に活用する方法を学ぶことで、業務負担感を軽減します。対人交流などの際の、自身の考えや行動の傾向について知り、柔軟な対応を身に着けます。



模擬職場/集団CBT

認知行動療法の枠組みを通じて、こころの仕組みや問題の種類に応じた対応スキルを学び、実践します。集団でのワークやシェアにより、ご自身の就労継続や状態の安定のためのコミュニケーションスキルも育みます。



とっとことっとこ

福島の方言で「自分のペースで一步步ゆっくり」という意味のプログラム。症状や困難さがありながらも、自分自身の強みや周りのサポートを活かしてしたい生活を実現する「リカバリー」を目指します。



マインドフルネス

マインドフルネスの実践を通じ、心身の状態に気づき、自分自身をいたわりながら、不調とうまく付き合っていく態度を育みます。デイケアでは様々な実践時間や内容のマインドフルネスプログラムがありますので、ご自身の状態や目標に沿ってご利用いただけます。



音楽療法

お茶をいただきながら楽器演奏などをします。楽器の音や演奏に注意をとどめることは、緊張や不安を和らげる助けになります。リワーク目的の方にとって、演奏中の自分のこころの動きに気づき、周りの人や音と協調することは、社会場面における自分の考えや行動の傾向に気づき、柔軟に対応する練習になります。

その他、「茶道」、「ヨガ」、季節に応じた「イベント」、生活リズムの安定やご自宅でもできる自分自身の栄養になる活動を提供する「フリープログラム」などがあります。