

# うつ病の集団心理教育

## はっぴーグループ

デイケア  
作業療法  
プログラム

### はっぴーグループとは…

うつ病に関する正しい知識や自身のうつのパターンを振り返り、再発を予防し、安定した生活を送ることを目指した集団心理教育です。

### はっぴーグループ 概要

- 曜日： 毎週金曜日
- 時間： 9：40～11：30頃
- 場所： 本館3階 作業療法室
- 回数： 週に1回（全16回）
- 対象者： 当院入院患者またはデイケア利用者で、うつ病、うつ症状の再発予防をしたい方

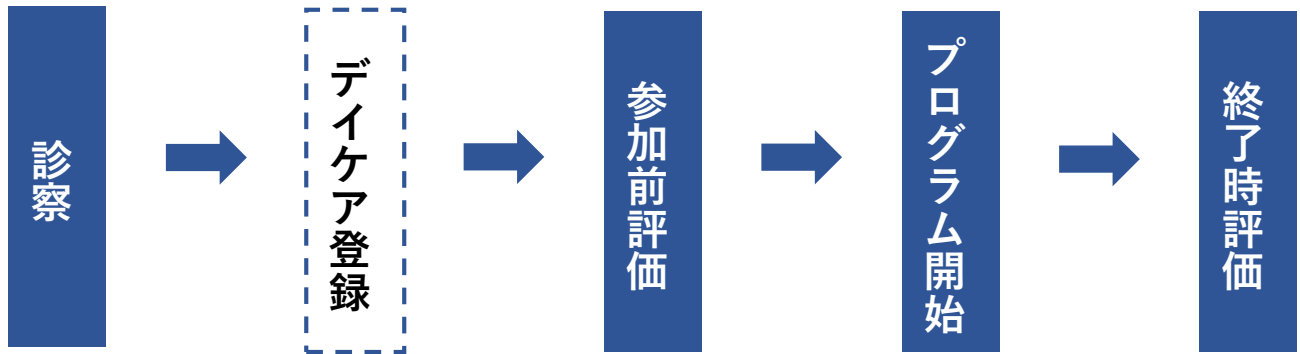


【お申込み方法】主治医にご相談の上、下記までお気軽にご連絡ください。

こころホスピタル草津  
デイケアセンター

TEL :082-277-6301

## プログラム導入の流れ



- ・ デイケアの枠組みでプログラムを実施しています。
- ・ 参加には主治医の指示とデイケア契約が必要です。  
(入院中に参加される場合はデイケアの契約は不要です)
- ・ デイケアでの参加には自立支援医療制度および各種健康保険が利用出来ます。

## はっぴーグループで行うこと

### 行動活性化 (4回)

自身の行動とうつの関係に気づき、抗うつ効果のある行動を増やします。

### 認知再構成 (4回)

うつにつながらない柔軟な考え方を増やしていきます。

### 問題解決療法 (4回)

うつ状態を減らせられる解決方法を身につけていきます。

### 対人関係療法 (4回)

重要な人と新たな関係を築くスキルを身につけていきます。

\* 各回の初回から参加可能です \*

こころホスピタル草津  
デイケアセンター

TEL : 082-277-6301

〒733-0864 広島市西区草津梅が台10-1

アクセス

- JR 山陽本線「新井口駅」下車、徒歩2分
- 広電「商工センター入口駅」下車、徒歩2分
- お車でお越しの方 ● 西広島バイパスを降りて5分

