



# スキルアップテイケアのご案内



## 1 目的

このテイケアは、辛さ、寂しさ、怒りといった感情に圧倒されて、自分を傷つけてしまう方に対して、マインドフルネス(自分の状態に気づく)、辛さに耐える等のスキルを体験するプログラムを実施することにより、自分を傷つけるという方法を取ることを減らし、少しでも生活を楽しみ過ごすことを目的としています。

## 2 対象者 以下の項目をすべて満たす方です。

- (1) 感情に圧倒されてしまい、自分を傷つけてしまう(注1)方
- (2) 15歳以上50歳未満(原則)
- (3) 医療機関に通院し、主治医からの参加の同意を得た方。

注1…リストカット等の身体を傷つける行為や過量服薬等の薬物乱用、過食嘔吐等の摂食障害など

## 3 日時

毎週木曜日 13:00~16:00

## 4 内容

3種類のモジュール(耐性モジュール、感情モジュール、対人モジュール)を1クール(15回)で実施します。  
(モジュールとはマインドフルネススキル1回+各スキル4回ずつの5回のプログラムです)

なお、1クール終了後も継続参加可能です(継続参加の場合は、1モジュールごとにスタッフと相談し、検討していきます。最長4クールまで参加可能です。)

- (1) 心理教育…自分を傷つけてしまう背景について理解します。
- (2) ミーティング…参加者同士で体験を分かち合います。
- (3) スキルトレーニング…マインドフルネス、辛さに耐えるスキル、感情調節スキル、対人関係スキルを体験して身につけます。

呼吸法や五感を使ったスキルを用いて、感情のコントロールがしやすくなるよう、練習していきます。

## 5 場所

栃木県精神保健福祉センター 2F テイルーム



## 6 費用

参加にあたっては医療費がかかります。

なお、自立支援医療制度を利用することで医療費の軽減ができます。

## 7 参加手続き

参加希望の方は、当センターに連絡して頂き、当センターにてスタッフによる面接、医師による診察を受けていただいてから参加の可否を判断します。なお、主治医からの意見書が必要となります。各モジュールのいつからでも参加できます(参加のタイミングはスタッフと相談の上、決めていきます)。

問い合わせ先

栃木県精神保健福祉センター  
宇都宮市下岡本町2145-13  
TEL:028(673)8452