



# スキルアップデイケアのご案内

「スキルアップデイケア」は、不安や怒り、恥、恐れなどの自分を圧倒するような感情と効果的に付き合うスキルを身につけるためのデイケアです。境界性パーソナリティ障害や摂食障害など、感情に圧倒されて困っている方のために開発された「弁証法的行動療法」というアメリカでその効果が非常に注目されている方法を参考にして、行っています。

より自分らしい生活を送るために、なりたい自分に近づくために、スタッフと一緒にじっくりと楽しく学んでいきましょう。

日時：毎週 木曜 13:30～16:30

場所：栃木県精神保健福祉センター 2階 デイルーム

内容：

- ①マインドフルネスと良好な対人関係を維持するスキル
- ②マインドフルネスと感情調節スキル
- ③マインドフルネスと辛さに耐えるスキル



☆①～③を各5週ずつかけて練習します。

☆1クール15回ですが、最大4クールまで繰り返し参加ができます。

☆マインドフルネスとは・・・

「価値判断せずに自分の心の状態に気付く」スキルです。

対象者：15歳～60歳までの方で、感情コントロールに困難がある方。

医療機関に通院中であり、かつ主治医から参加の同意を得た方。

精神保健福祉センターの受理会議を経て適切と認められた方。

参加費用： ショートケア料金 1セッション（3時間程度）

☆参加には通院先主治医の意見書が必要です。

☆診療報酬に基づき、参加には費用がかかります。

☆自立支援医療の申請をおすすめしています。

連絡先 栃木県精神保健福祉センター

TEL： 028-673-8720

\* ご家族には家族教室の参加をおすすめしております。  
興味のある方はお尋ねください。