




# 3つのデイケアの紹介



名称	精神科デイケア (通称) <b>P-デイ</b>	スキルアップ デイケア	スキルアップデイケア Teens+
対象者	精神疾患があり、中学生以上の方	慢性的な希死念慮があり、自傷行為、自殺未遂の経験があり、年齢は原則 15 歳以上 50 歳未満の方	慢性的な希死念慮があり、自傷行為、自殺未遂の経験があり、年齢は主に 10 代で在学中の方
目標	・対人不安の軽減し、他者と活動を楽しみ、就労など次のステップへ進むこと	・自分を傷つける行為を減らし、少しでも楽に生活できること。	・自分「感情」「考え」「身体」の状態に①気付くこと、②受け入れること、③緩めること。
内容	・集団作業活動(パン作り等)、ミーティングなどの対人技能向上系プログラムを実施。	・心理教育、ミーティング、スキルトレーニング(マインドフルネス、感情調節スキル、対人関係スキル、辛さに耐えるスキル)を通して、対処スキルを学んでいく。15回1クール。	・スキルアップデイケアの簡略版。 ・心理教育、ミーティング、スキルトレーニングを通して、対処スキルを学んでいく。
頻度・時間	・週 1 回、半日プログラム(通年) 毎週火曜 9:30~12:30	・週 1 回、半日のプログラム(通年) 毎週木曜 13:00~16:00	・夏期及び冬期休暇期間とその前後で全 4 日 13:00~16:00 (夏期・冬期の 2 回実施予定)
募集	随時参加可能 	随時参加可能 	長期休暇期間とその前後 

<年間スケジュール>

	P-デイ	スキルアップ	Teens+
4月	■	■	
5月	■	■	
6月	■	■	
7月	■	■	■
8月	■	■	■
9月	■	■	
10月	■	■	
11月	■	■	
12月	■	■	■
1月	■	■	■
2月	■	■	
3月	■	■	

※主治医の許可(主治医の意見書)が必要です。

※医療保険、自立支援医療(精神通院)が適用されます。