

～ 再発予防グループについて ～

日時：第2・4土曜日 14:15～16:30

(休憩を含みます)

場所：3階 デイケアルーム

(時間になったらご案内します)



グループの参加には

**医師との相談と参加同意書が必要です。**

ご興味をもってくださいましたら  
診察の際に医師にお伝えください。

患者様の症状の状態によっては  
グループに参加いただけない場合もあります。

あらかじめご了承ください。

## 症状の悪化、再発を防ぐために…

こころの不調を  
繰り返したくない

社会に戻ったら  
また悪化しそう



## 再発予防グループのご案内

あらたまこころのクリニック

# 心のメンテナンスをして 症状の悪化、再発を防ぎませんか？

普段生活をしていて落ち込むことや不安になることはありませんか？

また、緊張したり、くよくよ悩むこともあるかもしれません。



日常生活でのストレスは幅広く、時に対処が困難だと感じられることがあります。病状の悪化、再発を防ぐためには、ストレスを感じた時にまずは、自分の状態に気づき、落ち着いて対処することが重要です。

そのためには、**症状が落ち着いた後も、定期的に自分の状態に気づき対処していく時間(心のメンテナンス)**を持つことは大切です。

## グループでの取り組み

前半:参加者同士で近況を報告し合います。生活リズムの整え方やストレスを感じる状況での対処の仕方、その時の考え方などを同じような症状を経験したメンバー同士で共有していきます。

後半:参加者の中から意見や助言を欲しがっているテーマについて、皆さんでアイデアを出し合うワークを行います。他の参加メンバーの方と体験を分かち合いながら、ストレス対処の幅を広げていきます。



## 参加されている方の声

- 自分だけが心が不安定でないとわかった
- 同じような悩みをもっていても多様な考えがあるとわかった
- 口に出すことの大切さを共有できた

