

# こんな悩みをお持ちの方、**テイケア**に参加してみませんか？



**テイケア**とは・・・地域で生活しながら通い、様々なプログラムに参加して  
同じ悩みを持った人たちと、一緒に活動しながら受ける治療の1つです。

例えば、こんなプログラムがあります。

<b>SST</b>	人とかわりながら生きていくために、上手なコミュニケーションを身につけられるよう練習します。
<b>心理教育</b>	どういう病気なのか？薬の作用は？調子が悪くなる前の変化は？など、病気の基本的な情報をお伝えしながら、再発防止など話し合います。
<b>就労準備プログラム</b>	今後、仕事をするにあたって、勉強しながら困りごとなどについて、話し合います。

その他、「体を動かしたい」方には体操やスポーツ、「集中したい」方には創作活動など、個々に応じたいろいろなプログラムがあります。

## ＜Q & A＞

- Q、テイケアに通うためにはどうしたらいいの？  
主治医にご相談ください。
- Q、活動時間は？活動日は？  
月～金曜日の9：30～15：30の一日または、半日の利用も可能です。
- Q、費用はどのくらいかかるの？  
自立支援医療制度が利用できます。詳しくは、スタッフにお尋ね下さい。
- Q、他の病院に通院している場合は参加できるの？  
いつでもできます。主治医・看護師・テイケアスタッフにご相談ください。

