



ご利用までの流れ

主治医に相談

当院通院中の方

他院通院中の方

利用開始

オリエンテーション

紹介状のご準備

当院での初診

プログラムの参加
スタッフとの面談

ご料金について

各種健康保険・自立支援医療制度・マル福などご利用可。

(例) デイケア利用の場合

自立支援医療制度

ご利用の場合
(1割負担)

約820円

保険証

ご利用の場合
(3割負担)

約2,470円

”自立支援医療制度とは”

精神疾患の治療にかかる医療費を国・地方公共団体が負担する制度です。自立支援制度帳を利用されると毎回の医療費の自己負担額が1割になります。また、ひと月当たりの自己負担額に上限があり、それを超えると医療費の自己負担が0円になります。

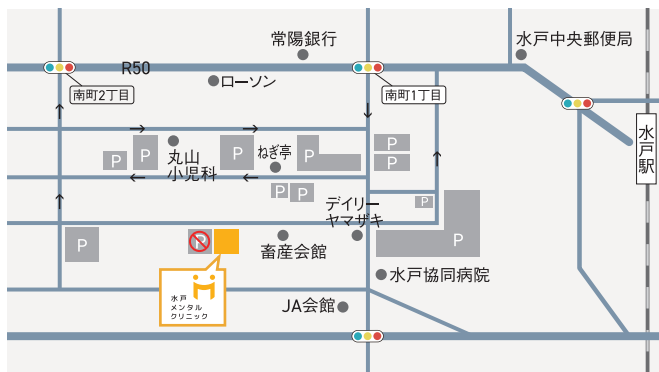
(例) 上限10,000円の場合



自己負担上限額の10,000円を超えると、当月のそれ以降の治療費の自己負担額が0円になります。



MAP



Google Mapで見る

右のQRコードを読み込むとGoogleMAPが起動します



水戸メンタルクリニック

〒310-0022 茨城県水戸市梅香1-2-50

デイケアに関するお問い合わせ

デイセラピー直通番号



029-303-7113



デイセラピーについて

<http://mito-mental.com/subjects/daycare.html>

備考欄



水戸メンタルクリニック

デイセラピーのご案内 サードプレイスプログラム

職場でも学校でも自宅でもない 安心できる第3の場所

こんなお悩みをお持ちの方ご相談ください

困りごとの対策を考えたい
コミュニケーションのトレーニングをしたい
自分の強みを整理したい
社会とのつながりの機会をもちたい
発達特性(ASD, ADHD)をしっかり理解したい
自分の得手不得手を正しく知りたい

1日の流れ

参加したいプログラムは
スタッフと相談しながら
選んでいきます。

まずは見学！
主治医にご相談
ください

01 受付・本日の確認



02 プログラムの参加



03 振り返り / 個別面談

見学のお問合せ受付中

よくある？質問



どんなことができますか？

自分の特性、自身を理解し、仲間を作ったり、コミュニケーション力向上トレーニングを行います。週替わりイベントや楽しいプログラムもあります。

悩みを相談できますか？

医療専門職種スタッフに、心と体の健康相談や日常のお困りごとを相談できます。

利用頻度はどうしたら？

体調に合わせて利用可能です。個別面談で頻度を調整いたしますのでご安心ください。



01 サードプレイスプログラム

ここでは自分の安心できる場所として利用することはもちろん、様々なプログラムに参加をして、仲間との触れ合いながら正しい疾病の理解や自己理解を深めていきます。一人ひとりの目標・ニーズに合わせた利用方法を専門スタッフが一緒に考え、提案しながら継続的にサポートしていきます。

02 代表的なプログラム

体調を整えるためのリラク্সプログラムや自己理解プログラムなどをはじめ、認知行動療法など専門的なプログラムも実施しています。

認知行動療法

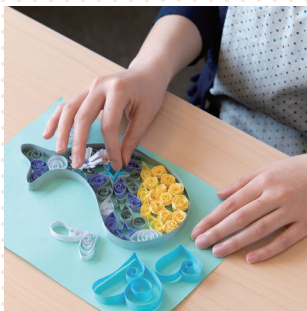
創作・アート

自己理解

リラク্সプログラム

ストレッチ・軽運動

レクリエーション



サードプレイスプログラムスケジュール

	月	火	水	木	金	土
A M	ゆるリラ ※1 自分の心身に向き合いながら体を動かすプログラム。ストレッチ、ヨガなど。	チルタイム 当日参加メンバーとスタッフで相談して活動内容を決めます。ゲームなどの活動を通して交流を深めていきます。	クラフトタイム 塗り絵やちぎり絵、パステルアートなどの創作活動を行います。作品作りを通して自分らしい表現を楽しむ時間です。	こころの教室 ※1 疾病理解・性格傾向の理解を目的とした心理教育。PMのCBGTにもつながる重要なプログラム。	プチスポ ※1 ストレッチ・軽運動などを行うプログラム。無理なく身体を動かしたい方におすすめ。	癒しの土曜日AM ゆったり自分を癒す時間。何をするかは当日の相談で決定。(ゲーム、ストレッチ、カレンダーづくり、茶話会など)
P M	アトリエ イラストや編み物、プラモデルなど、ご自身の好きな作業に取り組みながら、自分のペースでゆったりと過ごせる時間です。	ライフスキル 生活の中の困りごとについて話し合い、生活スキルの向上を目指します。 ・気持ちの切替・お金の管理 ・忘れ物対策・段取りの仕方	ウォーキング 季節の風景や外の空気を感じながら、心と体のリフレッシュを目指します。 ※雨天時は室内でストレッチ等を実施。	CBGT 集団認知行動療法を学び、ストレス耐性の向上を目指すためのプログラム。	みんなでアート 一つのテーマに対して時間をかけながら作品作りに取り組みます。個人作業で集中したり、時には参加者同士で協力し合いながらの創作活動の楽しさや達成感を味わいます。	癒しの土曜日PM AMに続いてゆったり過ごす時間。イベントを行う日もあります。
ナ イト	自己課題 / 個別面談 自己課題・個別面談など。	週替わりプログラム 毎月別途ご案内いたします。	週替わりプログラム 毎月別途ご案内いたします。	週替わりプログラム 毎月別途ご案内いたします。	週替わりプログラム 毎月別途ご案内いたします。	

※1 プレリワークプログラムとサードプレイスプログラムの合同開催

※プログラムは状況により変更になる場合がございます。詳しくはスタッフまでお問合せください。