

# 外来グループ活動

2020年2月吉日

発信元 府中市立湯が丘病院

〒729-3423 広島県府中市上下町矢野 100

## ●通院集団精神療法ってなに？

外来通院をしている方を対象とした、10人以内の参加者で行う活動です。複数の方が集まって、それぞれの抱える問題を話し合うことで、自分の問題を客観的に認識し、同時に困難な状況を乗り越える方法や技能を身につけることを目指した治療法です。

## ●活動プログラムは？

当院では、マインドフルネス瞑想を中心に、自分の心を静め、安定した気持ちを得られる状態になることを目指します。自己洞察を深めたり、セルフケアを向上させたりすることで、心と体のバランスを整えていくことが出来ます。同時に、他の人と話をすることで、悩みを共有、孤独感の緩和、居場所としての安心感が得られるような場を目指します。

## 活動の流れ

全10回（6ヶ月）を1クールにしています。

2019年5月から活動を開始しました。レモンや箱など道具を使ったり、呼吸や歩くなどの自分自身の身体を使ったりします。

参加者同士で感想を言う機会を沢山設けることで、自分1人では気がつくことが出来ない感性を知る機会になると思います。

## ●集団精神療法に参加するには？

当プログラムへの参加は、原則的に当院にて通院治療をしている方が対象になります。主治医にご相談ください。

## ●日時について

隔週の火曜日、14:00-15:00で行います。  
場所は、当院敷地内にある研修棟で行います。

## ●スタッフについて

医師・看護師・精神保健福祉士・臨床心理士が関わっています。

## ●料金

各種保険を利用します。自立支援制度の利用も可能です。

グループは予約制で、  
概ね同じメンバーで6ヶ月間活動をします。

## 【お問い合わせ先】

代表番号 (0847) 62-2238 外来看護師

