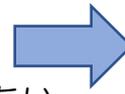


横浜市総合保健医療センター 精神科デイケアのご案内



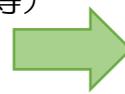
当センターの精神科デイケアには3つのコースがあります

- ・生活リズムを整えて、日中活動できる体力をつけたい
- ・自身の病気や特性を理解したい
- ・学校/仕事/就労移行支援事業所/作業所に行く準備性を高めたい



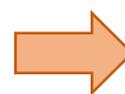
スタンダードコース
(一般デイケア)
→2ページ

- ・現在休職中である(「統合失調症」「発達障害」「不安障害」等)
- ・生活リズムを整えるために、時間をかけて少しずつ通所し、復職を目指したい



リワークコース
(一般)
→4ページ

- ・現在休職中である(「うつ病」または「うつ状態」の診断を受けている)
- ・通所するための生活リズムが整っている



リワークコース
(気分障害)
→5ページ

横浜市総合保健医療センター 地域精神保健課 精神科デイケア

〒222-0035
横浜市港北区鳥山町1735番地

<内容のお問い合わせ>

精神科デイケア 045-475-0136
(電話の受付時間：平日8:45~17:30)

<見学及び利用申し込み>

7ページをご確認ください

スタンダードコース(一般デイケア)

- ・利用期間が有期限（最長利用期間 1 年間）の通過型のデイケアです。
 - ・プログラム参加を通して、生活リズムを整えたり、自身の病気や特性を学んだりすることができます。
- そして、学校や仕事（就職）、就労移行支援事業所や作業所等へステップアップすることを目指します。

ご利用の対象となる方について

- ・医療機関に継続的に通院し、主治医よりグループ活動の治療効果が見立てられている方
- ・アルコールや薬物等への依存症に関する治療を受けていない方
- ・利用規約に同意していただける方



利用開始から終了までの流れ



利用区分	通所回数	期間	内容・特徴等
初診		0か月目	・当センターの担当医が適応の可否を判断します。
プレ期間	週 1 回以上	1 か月目	・初診日から 1 週間以内に利用開始となります。
	月 6 回以上 (週 1 回以上)	2 か月目	・実際に通所できる体調や生活リズムであるかを確認します。 ・御自分に合うプログラムかどうかを御検討下さい。



* 既定の通所日数通うことができれば、正式利用を開始します。

* 体調が不安定、通所が不定期等で規定日数に届かない、集団での活動が難しい場合等は、プレ期間で終了となります。

正式利用 最長 1 年間	週 2 回 ・ 月 8 回 以上	1～4 か月目	・担当スタッフと相談し、各自の疾患と状況にあったプログラムを選択して参加していただきます。
		5～8 か月目	・6 か月目を目安に、デイケア終了後の移行先候補を絞り、複数の施設などに見学に行き、準備を進めます。
		9～12 か月目	・9 か月目を目安に、デイケア終了後の移行先とデイケアを並行利用し、次の段階への移行を進めます。移行先への引継ぎが終了した時点で、デイケア終了となります。

* 原則、最低通所頻度を下回る月が、累積 2 か月となると、利用終了となります。

プログラム

以下の 2 分類から複数のプログラムが同時並行で行われます。



疾患・目的別プログラム	参加者の疾患や利用目的を限定した専門プログラムです。期間限定のプログラムです。 (常時開催ではありません)	心理教育(※) 認知行動療法 (CBT) 対人技能訓練 (SST) 等
共通プログラム	参加者の疾患や障害等を限定しないプログラムです。デイケアスタッフもしくは外部講師が運営します。	スポーツ、手工芸、調理、英会話、音楽療法等

(※) 統合失調症/気分障害/発達障害の方向けの心理教育があります。

★プレ期間中は、原則、共通プログラムのみ参加となります。



<メ毛欄>



リワークコース(一般)

- 最長利用期間 1 年間の中で、復職を目指して通所します。
- 「統合失調症」「発達障害」「不安障害」等の多様な疾患の方を対象としています。
(アルコールや薬物等への依存症に関する治療を受けている方は除く)
- 「うつ病」や「うつ状態」の診断を受けているが、「リワークコース(気分障害)」よりも、自身のペースに合わせてサポートを受けたい方も対象です。
- 復職準備性が整った段階で準備性の度合いや今後取り組むべき課題がまとまった評価表が発行されます。



ご利用の対象となる方について

- 医療機関に継続的に通院し主治医よりグループ活動の治療効果が見立てられている方
- アルコールや薬物等への依存症に関する治療を受けていない方
- 休職中であり、離職をしていない方
- 復職に向け、リハビリテーションに取り組む強い意思を持っている方
- 利用規約に同意していただける方



利用開始から終了までの流れ

利用区分	通所回数	期間	内容・特徴等
初診		0か月目	• 担当医が適応の可否を判断します。
プレ期間 (スタンダードコースと同様)	週 1 回以上	～ 1か月目	• 初診日から 1 週間以内に利用開始となります。「共通プログラム」から • 実際に通所できる体調や生活リズムであるかを確認します。
	月 6 回以上 (週 1 回以上)	2か月目	• 正式利用は週 4 日以上となるため、可能であれば 通所日数を週 3 日程度にする事をおすすめします。 • 「リワークコース(一般)」向けのオリエンテーションに参加します。



* 正式利用時に求められる週 4 日以上が困難である事が見込まれる場合は「スタンダードコース(一般デイクア)」で準備性を高めることができますので、担当スタッフと相談しながら自身のペースで「リワークコース(一般)」の利用開始時期を検討することが出来ます。

* 通所が不定期等で規定日数に届かない、集団での活動が難しい場合等はプレ期間で終了となります。

正式利用 最長 1 年間	週 4 日以上 ※最低 4 か月間プログラムに参加して頂きます。	<ul style="list-style-type: none"> • 「疾患・目的別プログラム」「リワーク(一般)専門プログラム」に参加します。 • 起床、就寝、活動時間の目標を立てて、日々過ごします。 • 休職要因の分析と今後の対処方法についてまとめます。 • 自己理解図の作成や、復職面談を見越した準備を行い、復職に向けて最終調整します。
--------------------	-------------------------------------	---

* 正式利用時は目標通所日数の 8 割以上の通所が必要です。8 割に満たなかったが、月 8 回以上(半日利用含む)通所していたら、「スタンダードコース(一般デイクア)」にコース変更して、デイクア継続利用できます(通所が安定すれば「リワークコース(一般)」戻ることができます)

プログラム

以下のプログラムから時期に合わせて実施します。

疾患・目的別プログラム 共通プログラム	「スタンダードコース(一般デイクア)」のページをご参照ください
リワーク(一般) 専門プログラム	リワーク(一般)の方で集まり、目標に掲げた起床、就寝、活動時間が達成できたかどうか報告をします。
個別プログラム	休職要因の分析、自己理解図の作成、復職面談に向けての準備を担当スタッフと個別に行います。

リワークコース(気分障害)

- ・1クール4か月間の復職支援プログラムです。
- ・復職に向けた準備性を高め、再び休職しないための対処や工夫を獲得していきます。
- ・毎年2月・4月・6月・8月・10月・12月にスタートします。
- ・4か月間、同じメンバー（8名程度）で復職に向け様々な課題に取り組みます。



ご利用の対象となる方について

- ・「うつ病」・「うつ状態」等で休職中であり、離職をしていない方
- ・復職に向け、リハビリテーションに取り組む強い意思を持っている方
- ・利用開始時から週3.5日《週3日9時～16時、週1日9時～12時》の通所が可能な方（プレリワークは週3日《9時～12時》から）
- ・利用規約に同意していただける方



4か月間のプログラムについて

利用区分	通所日数	期間	内容・特徴等
見学 申込			<ul style="list-style-type: none"> ・見学後、1週間を目安にご連絡をください。 ・4種類の書類をご準備いただき、郵送またはご持参ください。 ※診療情報提供書、利用医師指示書、プログラム参加同意書、参加申込書
初診		0か月目	<ul style="list-style-type: none"> ・センター医師の診察及びスタッフによる心理検査等を実施します。 ・書類内容・診察結果などを踏まえ受け入れ可能か決定します。
プレ リワーク	週3日～ 3.5日	～ 開始まで	<ul style="list-style-type: none"> ・初診日から1週間以内に利用開始します。（「共通プログラム」から） ・実際に通所できる体調や生活リズムであるかを確認します。 ・定められた通所日数の通所が必須です。オリエンテーションまで段階的に増やしていきます。



*原則8割以上の通所が必須です。8割に満たない場合は利用中断を検討します。

*規定日数に達していても、プレ期間の様子により本リワークへの参加を見合わせる場合もあります。

本 リワーク (4か月)	1か月目 週3.5日 2か月目 週4日 3・4か月目 週5日	<ul style="list-style-type: none"> ・「疾患・目的別プログラム」「リワーク(気分障害)専門プログラム」を中心に参加します。 ・2か月目には中間評価、4か月目には最終評価を行い、主治医・職場とも共有します。
ポスト リワーク	原則週5日	<ul style="list-style-type: none"> ・本リワーク終了後、最長6カ月間参加できます。 ・生活リズムの維持等、復職に向けた準備性を高めることができます。 ・通勤訓練等と併せて利用することができます。

*原則8割以上の通所が必須です。8割に満たない場合は利用中断を検討します。

プログラム

以下のプログラムから時期に合わせて実施します。

疾患・目的別プログラム	「スタンダードコース(一般デイケア)」のページをご参照ください。
共通プログラム	
リワーク(気分障害) 専門プログラム	起床・就寝・活動時間等の目標発表(生活マネジメント)、グループワーク、休職要因の分析(自己分析)、復職面談ロールプレイ、自己理解図作り等を同じクルーのメンバーで集まって実施します。
個別プログラム	プログラムや職場で出された課題を個別にて取り組みます。

【1日のスケジュール】

- ・開所時間：月曜日～金曜日（祝日は除く）8：45～16：00
- ・「来所時/退所時ミーティング」は、来所時/退所時それぞれに毎日1回ずつ参加して下さい。
- ・色付きの「プログラム」の内容については、別途プログラム表をご覧ください。最新の月間のプログラム表はホームページ上にも掲載しています。
- ・新型コロナウイルスの影響により、運営時間を変更しています。詳しくはホームページの月間プログラム表をご確認ください。

08:45～09:00	デイケア開所・自主活動
09:00～09:15	来所時ミーティング①
09:15～09:25	生活リズムチェック表記入①
09:30～10:30	AMプログラム（前半）
10:30～10:45	休憩時間
10:45～11:45	AMプログラム（後半）
11:50～12:00	退所時ミーティング①
12:00～13:00	昼休憩（昼食時間・個別面談等）
13:00～13:15	来所時ミーティング②
13:15～13:25	生活リズムチェック表記入②
13:30～14:30	PMプログラム（前半）
14:30～14:45	休憩時間
14:45～15:45	PMプログラム（後半）
15:50～16:00	退所時ミーティング②



【利用にともなう費用】

利用時間と利用期間に応じた料金となります
 下記の費用は自立支援医療（1割負担）を受給した額です。
 自立支援医療を受給していない場合、医療保険（3割負担）を適応することもできます。
 6時間利用の場合は、昼食（給食）を注文することができます。
 ※精神科ショートケア及びデイケアを算定している場合、同一日に行う他の精神科専門療法は別に算定できません。通院日について主治医とご相談ください。

【利用料金（1割負担時）】※詳しくはお問合せください

	3時間 （ショートケア）	6時間 （デイケア）
利用開始1年未満 退院後1年未満	420円	820円
利用開始1年以上 退院後1年以上	400円	770円



【交通費助成制度】

横浜市にお住まいの方は、市の通所交通費の助成制度があります。
 詳しくは見学の時にお問い合わせください。

【申し込み方法】

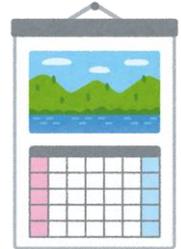
まずは見学の申し込みを電話にてお願いします。見学は予約制です。

「**スタンダードコース（一般デイケア）**」「**リワークコース（一般）**」ご希望の方は、合同見学会にご参加ください。合同見学会は月2回程度実施しています。日程が合わない等で合同見学会に参加が難しい場合は別途ご相談ください。

「**リワークコース（気分障害）**」ご希望の方は、電話にて利用条件等確認をさせていただいた後、見学の日程を調整します。



申し込み先（精神科デイケア）：045-475-0136



【交通案内】

＜電車＞

JR横浜線、
市営地下鉄「新横浜駅」から
徒歩約10分



＜バス＞

新横浜駅より
市営バス仲町台行き
（300系統）「浜島橋」
下車徒歩約1分





横浜市総合保健医療センター
地域精神保健課 精神科デイケア