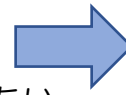


横浜市総合保健医療センター 精神科デイケアのご案内



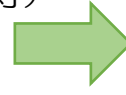
当センターの精神科デイケアには3つのコースがあります

- ・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



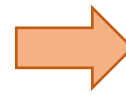
スタンダードコース
(一般デイケア)
→2ページ

- ・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)<3ヶ月>
→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	期間	通所回数	内容・特徴等
初診	0ヶ月目	週1回以上	<ul style="list-style-type: none"> ・当センターの担当医が適応の可否を判断します。 ・初診日から1週間以内に利用開始となります。 ・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。
プレ期間	1ヶ月目		
	2ヶ月目	月6回以上 (週1回以上)	



*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	1~4ヶ月目	週2回 月8回以上	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・6ヶ月目を目安に、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ヶ月目を目安に、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。
	5~8ヶ月目		
	9~12ヶ月目		

*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
- ・元の職場に戻る意志のある方
- ・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	期間	通所日数	内容・特徴等
初診		週 2 日以上	・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 正式利用同様)	0ヶ月目 ～ 1ヶ月目		・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。 ・「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 3 日以上が困難である事が見込まれる場合は、そのまま「スタンダードコース(一般デイケア)」で準備性を高めることができます。その上で、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。

ステップ①	週 3 日以上 出席 8 割以上 最低 2 ヶ月間	<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。 ・連続 2 か月の通所を満たせた場合ステップ②に移行します。 <p>* 8 割に満たない場合でも、月 8 回以上(半日利用含む) 通所していれば、「スタンダードコース(一般デイケア)」にコース変更して、デイケアを継続利用できます。(通所が安定すれば「リワークコース(一般)」に戻ることができます)</p>
ステップ②	週 4 日以上 出席 8 割以上 最低 2 ヶ月間	<ul style="list-style-type: none"> ・休職要因の分析と今後の対処・自己理解図の作成や復職に向けて最終調整します。 ・出席率が 8 割に満たない場合ステップ①から再スタートとなります。 ・連続 2 ヶ月の通所を満たすと評価表が発行されます。

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(一般) 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)、グループワーク等、グループ活動を実施します。
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て行います。

リワークコース(気分障害) <3ヶ月>

- ・1クール3ヶ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。
- ・3ヶ月間、同じメンバー（6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」・双極性感情障害Ⅱ型等で休職中であり、離職をしていない方
- ・元の職場に戻る意思のある方
- ・利用開始時から週2～3日《9時30分～16時》の通所が可能な方（通所開始時期により変わります）
- ・利用規約に同意していただける方

3か月間のプログラムについて

利用区分	期間	通所日数	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。 ・見学時にお渡しした、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。
初診	0ヶ月目～ 開始まで	週2日～3日	<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			<ul style="list-style-type: none"> ・初診日から3日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となります。

※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 (3ヶ月)	1ヶ月目	前半 週3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、疾患の理解、自己理解を深めます。 ・グループワークを中心に対人交流の傾向に気がきます。 ・休職要因の理解を深め対処方法を増やすプログラムに取り組みます。 ・3ヶ月目終了時に最終評価を行い、主治医・職場とも共有します。
		後半 週4日	
	2ヶ月目	週5日	
	3ヶ月目	週5日	
ポスト リワーク (希望者)		週5日	<ul style="list-style-type: none"> ・本リワーク終了後、最長7カ月間参加できます。 ・産業医面談対策や復職後に想定される問題への対処方法を学びます。 ・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となります。

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)、自己理解図作り等を同じクルのメンバーで実施します。
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。

08:45～09:30	デイケア開所・自主活動
09:30～09:45	来所時ミーティング①
09:45～09:55	生活リズムチェック表記入①
10:00～10:45	AMプログラム（前半）
10:45～11:00	休憩時間
11:00～11:45	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）
12:30	AMショートケア終了
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
13:30～14:25	PMプログラム（前半）
14:25～14:40	休憩時間
14:40～15:30	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）】※料金に変更になる場合があります。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、見学会にご参加ください。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＞
「新横浜駅」より
徒歩約10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