

こんにちは。

私たちスタッフが
皆さんの回復をお手伝いします。

ご参加をお待ちしています。



このプログラムは、現在うつ病から回復しつつある方や、症状がまだいくらか残っている方のために、現在行われている治療に補完して行うものです。専門的リハビリやグループ療法を中心に、外来で病院に通いながら行います。

うつ病の 回復活性化統合プログラム



【お問い合わせ・連絡先】

北大病院精神科神経科外来まで
TEL: 011-716-1161 (内線 5774, 5775)

北大精神科

うつ病の回復活性化統合プログラム

HIRAP

星空のごとく
急がずに
休まずに
めぐれ誰しも
おのがつとめの周りを

ゲエテ



一歩ずつ・・・あせらずに。

うつ病の回復活性化統合プログラム (HIRAP)

プログラムの目的

うつ病から確実に回復し、社会復帰などのそれぞれの目標に向かっていくためには、お薬と休養だけではなく、適切なリハビリテーションや、この先つまづかないための地道な取り組みも必要です。たとえば、十分な準備をせずに焦ってすぐに職場復帰したりすることは、再発に繋がりがかねません。そのため、まず現在の問題点を分析し、ご自身の回復目標を定め、それに沿った計画を実行していくことが重要です。面倒に感じる方もいらっしゃるかもしれませんが、その過程を自分一人ではなく、医師や心理士、作業療法士、精神保健福祉士（ケースワーカー）、看護師等がそれぞれの専門的立場からチームでお手伝いします。

目的や目標は人によって様々と思いますが、このプログラムでは大まかに以下のことを目標にしています。

■ 生活リズムを整える

社会生活をスムーズに進められるように、崩れがちだった一日の生活リズムを取り戻していきます。

■ 社会生活に要する基礎的な能力の回復

仕事や生活に合わせた作業療法や専門的リハビリテーションを通して、集中力や持続力、思考力、体力の回復を促進します。

■ 円滑な対人関係と助け合い

グループでの集団療法などを通じて、同じ悩みを抱える仲間同士で支え合います。また、回復にまつわる不安や困りごと、生活面や福祉面での相談などをスタッフに気軽にすることが出来ます。

■ 再発の予防

病気の学習や集団認知行動療法によって、うつに陥りやすい考え方や行動について考え、より良い対処法を身につけることで今後の再発も予防します。

プログラムの内容・スケジュール

問題点の評価のための検査等

まずは、現状や問題点を明らかにするための質問や検査を行います。それらに基づいて各人の目標を定め、3カ月で目指す計画を立てていきます。

また、プログラム開始から一定期間ごとにスタッフとご自身による様々な面の評価も一緒にしていきます。

●**OT（外来作業療法）**・・・仕事や生活の内容に合わせながら、個人で行う種目を行います。また、軽スポーツや料理など集団での種目も行います。週に行う回数（最大4回まで）や種目は、回復度に合わせて主治医や作業療法士と個別に話し合って決めていきます。

※**認知リハビリテーション（ブレインステーション）**・・・最初の様々な検査において、認知機能という高次の思考力の回復が十分でない場合には、社会生活を円滑にする基礎作りのため、スタッフとともにさらにパソコンなどを用いた専門的リハビリを行います。

●**集団認知行動療法（CBGT）**・・・うつ病治療に効果が確かめられている最新の治療です。週1回、水曜の午後に1時間あまり行います。スタッフとともに、グループで病気のことについて学んだり、各人の心や行動のクセを分析し、皆で解決策を話し合ったり支え合いながら、問題を乗り越えるテクニックを身に付けます。全12回のプログラムです。

1週間のスケジュール

表のような1週間のスケジュールを基本としていますが、人によって週何回くらいから始めるかは異なります。原則的に全部で3ヶ月程度続けることが必要です。

	月	火	水	木	金
午前	OT パソコン 創作活動等 (認知リハ)	OT 軽スポーツ リラックス		OT パソコン 創作活動等 (認知リハ)	OT パソコン 料理等
午後	(認知リハ)		集団認知 行動療法 (CBGT)		

全てのプログラムを終了後、皆さんの回復の度合いについて、スタッフから主治医の先生に結果を報告いたします。

プログラム参加の手続き

診察の時に病状の回復具合や目標などを考え相談した上で、適当と考えられたら外来主治医から申し込みをいたします。

プログラムを始めるにあたっては、状態や問題点を把握するため、ケースワーカー、臨床心理士、作業療法士との面談をそれぞれ別々に行います。その際、いくつかの簡単な検査も受けていただくことになります。

プログラム参加の費用

その日に受けるプログラムによって若干異なりますが、医療保険の3割負担で一日660～810円+再診料がかかります。自立支援制度の適用を受けている方は収入等により異なります。

【プログラムについてのお問い合わせ・連絡先】

北大病院精神科神経科外来まで
TEL：011-716-1161（内線 5774, 5775）