



うつサポートグループ



うつでお悩みの方の参加をお待ちしています。
一緒に、生き生きした心を取りもどしましょう。



うつ病とは？

こころの不調 からだの不調

なんだか気分が落ち込んでしまい、元気が出ない……。
からだのだるく疲れがとれない、食欲がない、眠れない……。
このようなこころの不調やからだの不調は、日常生活の中で誰もが経験することです。いつでも明るく元気でいられる人はいないのです。
でも、こうした不調が長い期間続いたり、仕事や家事などふだんの生活に支障をきたすようなら、それは単なる不調ではなく、うつ病が原因かもしれません。



うつサポートグループとは？

うつを仲間と乗り越える

うつ病の治療には「休息」「薬物療法」に加えて「グループ療法」が有効です。うつサポートグループは、うつに悩む当事者同士の作業活動や話し合いを通して、考え方を前向きに変え、回復を目指そうというものです。仲間同士で励まし合い、支え合いながら、うつと向き合っていきましょう。



グループは、いつ、どこで？

日時 毎週**金曜日** 午後**1時**(開場)～**3時**
場所 藤代健生病院内 作業療法棟 (案内板をご確認ください)



グループ・メンバーになるには？

うつにお悩みで、当院に通院入院されている方が対象です。
参加を希望される方は、主治医にご相談下さい。
詳しい内容、費用などは下記までお問い合わせ下さい。

<お問い合わせ窓口>

藤代健生病院 リハビリテーション部
Tel. 0172 (36) 5181 作業療法科 (3500)

