



デイケア通信 2024年3月号

～気分障害のグループ～



今月は1～2月に行ったプログラムの紹介させていただきます。

☆気分障害は、長期に渡り過度な気持ちのふさぎ込みや高揚、または両方を示す状態です。感情のコントロールが難しくなる前に、『自分の気分の上がり下がりや考え方のクセに気づこう』というテーマにて固定メンバーで5回学習会を開催しました。

☆学習内容は…①うつと躁の症状・それらの混合状態について、②自分で心掛ける事、③感情の種類、④反すうの学習と実際に反すうが起きている場面の確認とその時の気分・反すうを避ける対処（行動）についてです。

それぞれ書き出し、話せる範囲で発表・意見交換を行いました。

ちなみに反すうとは、ネガティブな出来事を繰り返し思い出し悩むことです。お心当たりがあるでしょうか？

☆学習を終えて。「自分だけがしんどいのではない」との気づきや、「反省と反すうとは違う事がわかった」等の感想がありました。また、「外に出て動く、別の行動をとる」などの対処を考えられ、共有しました。

今回は徐々に参加希望者が増え、関心の高さ・ニーズを感じました。今後第2弾の開催を検討中です。

