

# 睡眠の集団心理教育

## アサガオ

デイケア  
プログラム

### アサガオとは…

睡眠に関する正しい知識を身につけ、自身の不眠のパターンを振り返り、再発を予防し、安定した生活を送ることを目指した集団心理教育です。

### アサガオ 概要

- 曜日： 毎週木曜日
- 時間： 9：40～11：30頃
- 場所： 本館3階 作業療法室
- 回数： 4回
- 対象者： 当院デイケア利用者で、  
不眠症状の改善や不眠症状の再発予防をしたい方

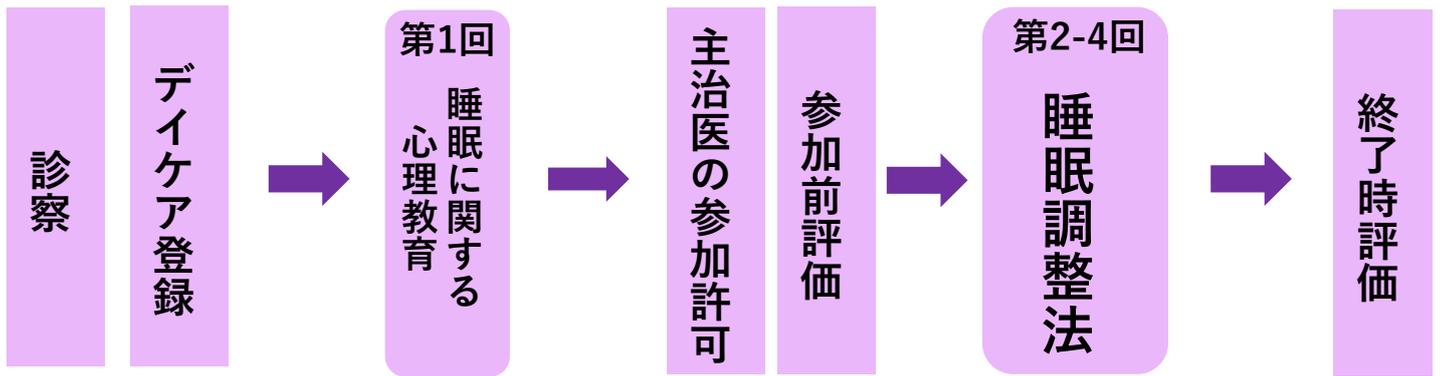


【お申し込み方法】主治医にご相談の上、下記までお気軽にご連絡ください。

こころホスピタル草津  
デイケアセンター

TEL :082-277-6301

## プログラム導入の流れ



- ・参加には主治医の指示とデイケア契約が必要です。
- ・デイケアでの参加には自立支援医療制度および各種健康保険が利用出来ます。
- ・初回はデイケア登録者なら参加できますが、2回目以降は主治医の参加指示が必要です。

## アサガオで行うこと



アサガオの会  
紹介動画↓



### 睡眠知識

寝つけない時どうする？  
何時間寝ればいい？

### 睡眠日誌

寝床に入った時刻  
寝付いた時刻  
起床時間の記録



### 睡眠調整

何時に寝床に入るか  
何時に起きるか

こころホスピタル草津  
デイケアセンター

TEL: 082-277-6301

〒733-0864 広島市西区草津梅が台10-1

アクセス

- JR 山陽本線「新井口駅」下車、徒歩2分
- 広電「商工センター入口駅」下車、徒歩2分
- お車でお越しの方 ●西広島バイパスを降りて5分

