

# こころ ケア

仕事や私生活でストレス  
を感じる方へ

～自分のこころをケアする～

こんな方におすすめです

セルフケア  
について  
知りたい

ストレスと  
うまく  
付き合いたい

不安や  
落ち込みを  
和らげたい

- 【内容】
- ・ ストレスが和らぐ習慣づくり
  - ・ 日常生活に取り入れやすい方法
  - ・ 自分に合ったストレス対処法

メンタルヘルスにおける専門スタッフが担当します  
興味がある方はお気軽にご連絡ください

メンタルホスピタル鹿児島  
デイケア・クオーレ

TEL:099-256-4567 (代表)

ガイダンスが流れますので、  
「デイケアに関する問い合わせ」の②を押してください。

【開催時期】 1～2月／5～6月／9～10月  
第2・第4土曜日 8:30～11:30 (全4回)

【内容】

1. マインドフルネスとは？
2. ストレスとうまく付き合う栄養学
3. 身体とこころを整える
4. マインドフル・コミュニケーション

【ご利用の流れ】

- ・メンタルホスピタル鹿児島に通院中の方は、利用希望の旨、デイケアにご連絡ください。
- ・他院に通院中の方は、かかりつけ医に利用についてご相談の上、こちらにご連絡をください。

※主治医の変更はせずに利用できます。

ご利用料金について \*健康保険の適用対象となります

3割負担  
約1,000円/日

1割負担  
約300円/日

(自立支援医療利用の場合)

所得区分に応じて、月の負担額に上限が設定されます

アクセス

メンタルホスピタル鹿児島 (新館)  
デイケア・クオーレ  
住所：鹿児島市永吉1丁目11-1

- \* 駐車場完備
- \* バス停から徒歩  
鹿児島アリーナ前：約1分  
中草牟田：約10分
- \* 鹿児島中央駅から車で約10分

