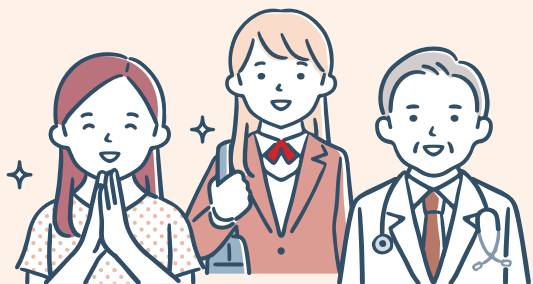




クリニックのカウンセラーと医師があなたを支えます



カウンセリング

カウンセラーが毎回丁寧にお話をおきします

デイケア

生きやすくなるスキルが楽しみながら身につく、居場所があります

診察

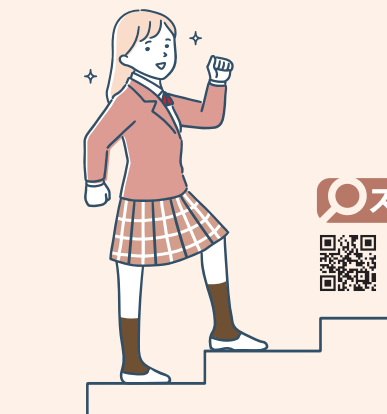
医師が診断や治療、家族への説明、学校との連携などをおこないます
(ご本人希望のもと)

どうやったらかかれるの？

- 予約はLINEで簡単にできます
- 予約は変更・キャンセルがいつでもできます
- 通院中断後に再開することもいつでもできます

費用はどれくらいかかるの？

- 診察・カウンセリング・デイケアは保険診療ですので、保険証・子ども医療証が使えます
= 東京都在住の中高生の場合は基本無料*
*初回のみ予約料がかかります(2回目以降は不要)

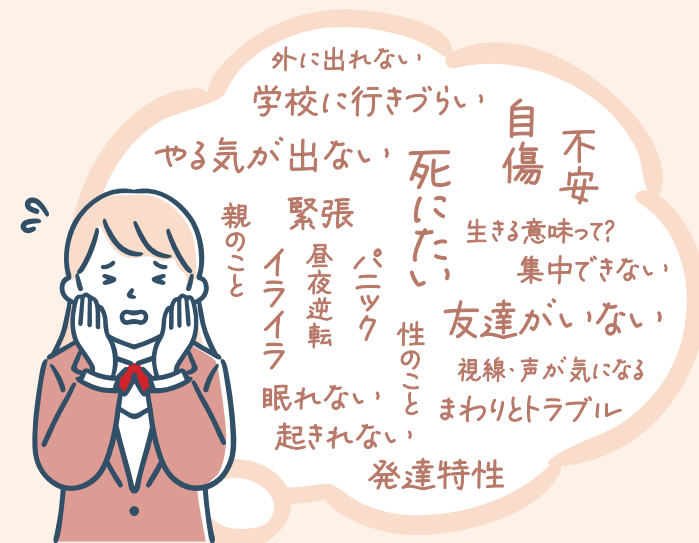


ストレスケア東京

tokyoueno.com
LINEで予約

開院時間

月	火	水	木	金	土	日・祝
12:30 ~ 20:00	12:30 ~ 20:00	12:30 ~ 20:00	休	12:30 ~ 20:00	11:00 ~ 18:00	休



ストレスケア 東京 上野駅前クリニック

思春期精神科

中学生・高校生・大学生
(12~22歳) 専門
不登校・発達対応

思春期デイケア

思春期向けグループ
学校外の居場所
他院通院中でも利用可

〒110-0005
東京都台東区上野7-7-7
早稲田ビルディング6階
JR上野駅(入谷口)目の前

03-3842-7730

ストレスケア東京

tokyoueno.com
LINEで予約



1 カウンセリング

・ 困りごとの相談・解決

家族や学校に勝手に伝わることはありませんので、何でもご相談ください*

〇〇しなさいと無理強いすることはありませんので、できることを一緒に考えていきましょう

ストレス

受け止め方・感じ方 (認知)

認知行動療法

気持ち

気分の落ちこみ・不安
やる気が出ない
死にたくなる
イライラ

体調

頭痛・腹痛
朝起きれない・夜眠れない
だるくて動けない
音や視線が気になる

行動

できなくなる
・学校に行けない
・人と話せない
やっつけてしまう

2 デイケア

少人数グループ

自分を知るために
気持ちを上手に扱う/伝える/解決する

・認知行動療法(CBT編・ACT編)

人とうまく関わるために

・アナログゲーム ・ポドゲ&雑談
・ソーシャルスキル&心理劇
・友だちづくりスキル

楽しむために

・デジタル絵画 ・アナログ絵画
・動画制作
・運動 ・ヨガ

- ・ スキル獲得で生きやすく
- ・ 日中の居場所で活動性向上

3 薬物療法

気分・意欲

・やる気が出ない
・うつっぽい
・不安

体調不良

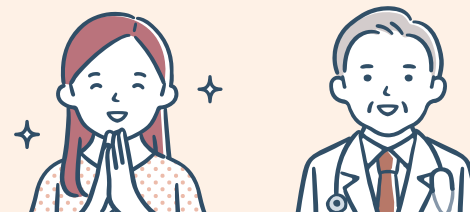
・腹痛 ・頭痛
・眠れない
・起きれない

不注意

・集中できない
・忘れっぽい
・計画性がない

過敏性

・気になる
・イライラ



*秘密は集団守秘義務により守られます
(命に関わる場合は保護が優先されます)
通院を終了・中断した場合でも、いつでも
再開できますので、気軽においでください