

## 心理カウンセリング

仕事や職場の対人関係、恋愛や家族の悩みから、うつや不安、適応障害といった病に対して心理的なサポートを行います。

## 認知行動療法

物事の受け取り方や考え方(認知)に働きかけて、気持ちやストレスを楽にする心理療法です。

## 心理検査

当院の心理検査は、多角的・多層的に理解するためにいくつかの検査を組み合わせ実施します。

## 医療リワークプログラム

[集団認知行動療法](#) [対人スキルアップ](#) [認知機能リハ](#)  
[プレゼンスキルアップ](#) [キャリア支援](#) [グループワーク](#)  
[オフィスワーク/面談](#) [発達症のセルフナビ](#)

当プログラムは、職場に類似した環境でリハビリを行い、症状の改善を進めるプログラムです。

## ニュースタートプログラム

[アサーション](#) [運動療法](#) [創作・アート活動](#)  
[ヨガセラピー](#) [SST](#) [ウォーキング](#) [リラクゼーション](#)

利用者一人ひとりの個性や希望に合わせて、主に集団で行うプログラム。社会生活機能とコミュニケーション力の向上を目的とします。

## 居場所型デイナイトケア

利用する方それぞれのパーソナルリカバリーを目的とし、今の自分を大切にするために安心できる、やりたいことができる場所を提供しています。

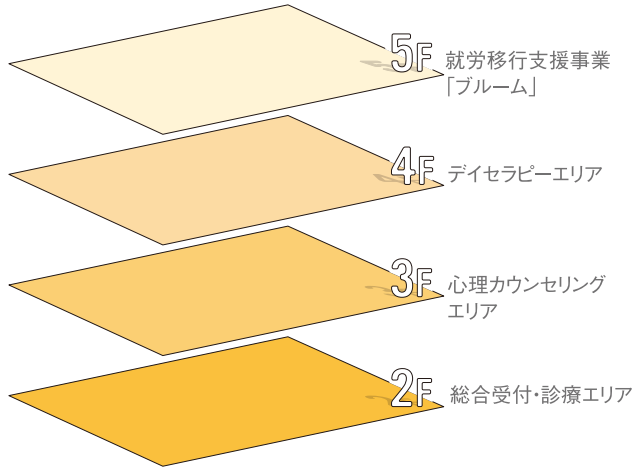
## MB-FIT(運動療法)

身体からメンタルヘルスにアプローチ。こころとカラダの専門家と、復職や再就職のための体力づくりや気分の改善、リラクゼーションスキルの習得ができます。



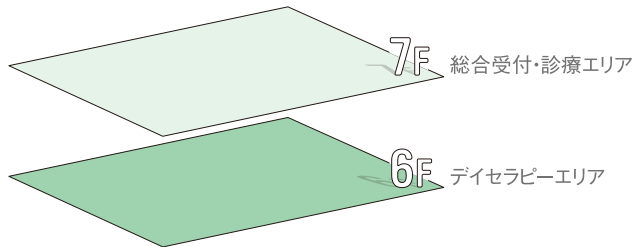
## 水戸メンタルクリニック

水戸市梅香1-2-50



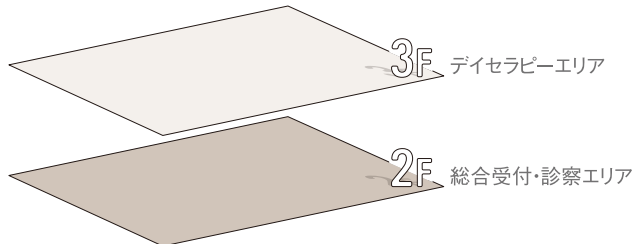
## 水戸メンタル駅前分院

水戸市梅香1-3-38 中村ビル



## つくば心療内科クリニック

つくば市研究学園5-12-4 岡田ビル



## 水戸メンタルクリニック



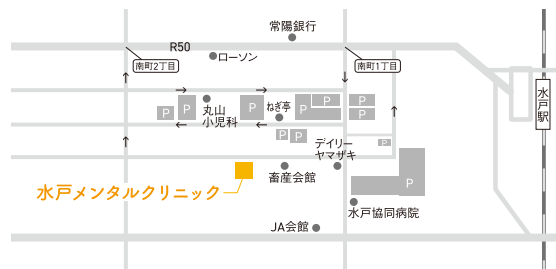
## 水戸メンタル駅前分院



## つくば心療内科クリニック



## 水戸メンタルクリニック



〒310-0022 茨城県水戸市梅香1-2-50

予約制 ☎ 029-303-1155

当院は完全予約制となります。お電話にてご予約後、ご来院ください。

### 診察時間

	月	火	水	木	金	土	日
9:00 ~ 12:30 (日曜は8:30~)	○	○	○	○	○	○	○
13:30 ~ 16:30	○	○	○	○	○	○	○
17:00 ~ 19:30	○	○	○	○	○	-	-

※祝日は休診となります

- 一般外来
- 心理カウンセリング
- 心理検査
- 認知行動療法
- 精神科デイケア(リワーク・ニュースタート)
- 居場所型デイケア
- MB-FIT



## 水戸メンタル駅前分院



〒310-0022 茨城県水戸市宮町1-3-38 中村ビル7階

予約制 ☎ 029-239-5075

当院は完全予約制となります。お電話にてご予約後、ご来院ください。

### 診察時間

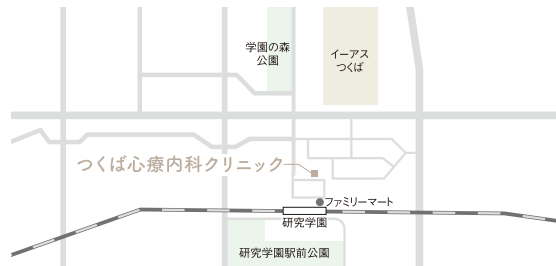
	月	火	水	木	金	土	日
10:00 ~ 14:00	○	○	○*	○	○	○*	○
15:00 ~ 17:00	○	○	○	○	○	○	○
17:00 ~ 20:00	○	○	○*	○	○	-	-

※1 水曜・土曜の朝は9:00からとなります ※土曜・日曜は13:00-14:00が休診時間となります  
※2 水曜の夜は19:00までとなります ※祝日は休診日となります

- 一般外来
- 心理カウンセリング
- 心理検査
- 精神科デイケア
- MB-FIT



## つくば心療内科クリニック



〒305-0817 茨城県つくば市研究学園5-12-4 岡田ビル2階

予約制 ☎ 029-846-2230

当院は完全予約制となります。お電話にてご予約後、ご来院ください。

### 診察時間

	月	火	水	木	金	土	日
9:00 ~ 13:30	○	○	○	○	○	○	○
14:30 ~ 17:00	○	○	○	○	○	○*	○*
17:30 ~ 19:30	○	○	○	○	○	-	-

※1 土曜及び日曜の午後は18:00までとなります ※祝日は休診日となります

- 一般外来
- 心理カウンセリング
- 心理検査
- 精神科デイケア(リワーク・ニュースタート)

