

「新横浜」駅 徒歩 1分

自信を取り戻すために...

しん

信じて
向き合う

よ

喜びを
取り戻す

こ

これからの
自分



しんよこメンタルクリニック

精神科・心療内科

● 外来診療 ● 訪問診療 ● 訪問看護 ● デイケア ● リワーク ● カウンセリング・心理検査



045-947-3499

● 受付時間／9:00～18:00 ● 休診／日曜・祝日 <https://www.s-mental.jp/>

しんよこメンタルクリニック

検索

： しんよこメンタルクリニックの特徴 —多職種による多機能な治療・支援体制—

2016年9月、新横浜駅前にクリニックを開業いたしました。

外来診療のみならず、在宅医療（訪問診療・訪問看護）
デイケア、リワークデイケア、カウンセリング等を行い
患者さんの様々なニーズに応じた診療体制をとっております。

医師、看護師、薬剤師、精神保健福祉士、作業療法士、
臨床心理士、公認心理師などの専門職が協働して
治療・支援にあたります。

私たちは患者さんが回復を実感し、家庭や社会で再びやって
いけるという自信を取り戻していくお手伝いをいたします。

当院は新横浜駅から徒歩1分という
通いやすい場所なので、お気軽にお越しください。

多職種によるチーム医療



： 外来診療

患者さんが話しやすい雰囲気を作り、対話を通してできるだけご本人が納得のいく治療を提供できるように努めます。
薬が必要と判断した方には処方しますが、頼りすぎず、回復の妨げにならないよう副作用にも注意しながら使用します。
家族相談（自費）も受け付けております。



■ 対象疾患・対象年齢

代表的なものは気分障害（例：うつ病・躁うつ病）
不安障害（例：パニック障害等）、不眠症、統合失調症、認知症 など

対象年齢：原則 18歳 以上
対象年齢に満たない方は、
児童精神科や思春期外来等の
受診をお願いしております。

入院が必要な場合や、依存性疾患
（アルコール依存・ギャンブル依存等）など
専門外来での治療が適切と判断した場合、他の
医療機関へ紹介させていただくことがあります。

■ ご予約

初診・再診ともに予約制です。

初診はWEBおよび電話でのご予約、再診は電話でのご予約ください。

： 精神科 訪問診療

医師が定期的に（原則2週間に1回）ご自宅や入居施設へ訪問し、診察・薬の処方・療養上の相談や指導等をさせていただきます。

■ 対象となる方

- ✓ 精神的な疾患によって通院が困難な方
- ✓ 公共交通機関を利用するのが困難な方
- ✓ 引きこもりがちで外出が困難な方
- ✓ 不安が強く、外出が困難な方
- ✓ 在宅での療養を希望される方
- ✓ 認知症や寝たきり状態の方
- ✓ 通院に負担を感じている方（家族の付き添いが困難な方）
- ✓ 通院後、住み慣れたご自宅で療養したい方

■ 利用の流れ

お問い合わせ

まずは当院までご相談ください。
初診からご自宅にお伺いすることも可能です。

薬物治療が必要な場合

その場で処方せん発行

※薬の配達希望の場合は応相談。

ご自宅のほか、入居施設
（グループホームや老人ホーム等）にも訪問可。

持続性抗精神病注射薬剤（デポ剤）を使用されている方も対応しております。

初回訪問

診療方針については、
個別に相談しながら
適宜決定いたします。



■ 訪問可能エリア

横浜市

港北区・都筑区・神奈川区
中区・西区・南区
鶴見区・青葉区・旭区
緑区・瀬谷区（一部）
戸塚区（一部）

川崎市

高津区（一部）
宮前区（一部）

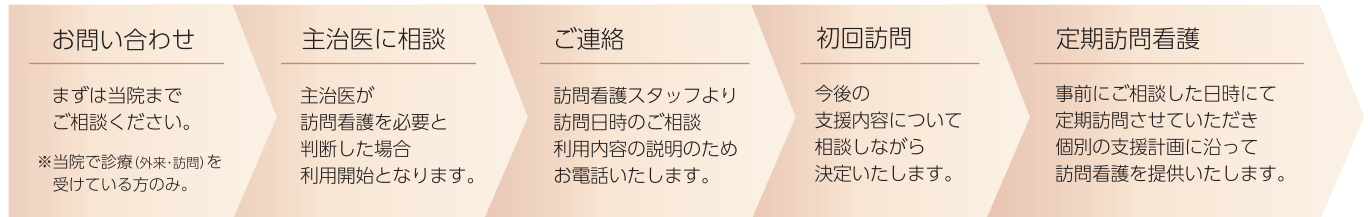
精神科 訪問看護

心の様々な悩みや持病、ハンディキャップを持っていても、住み慣れた環境の中で安心した生活が送れるよう、その方の生活の場に訪問して、ご本人・ご家族の様々な心のケアを行うサービスです。
看護師と精神保健福祉士がそれぞれの専門的な知識、技術を用いて連携し、利用される方の生活の目標や希望に寄り添いながら、心のサポートに従事いたします。

具体的な支援内容

- ✓ 病状への不安・健康面の相談
- ✓ バイタルチェック（血圧・脈拍・体温測定）
- ✓ 服薬確認・薬の自己管理の相談
- ✓ 社会資源利用について
- ✓ 地域生活・困りごとの対策
- ✓ 余暇の過ごし方を考える（ゲーム・手芸・クイズなど）
- ✓ 外出援助（ウォーキング・買い物同行など）
- ✓ 暮らしのアドバイス（ごみの出し方・家電製品の使い方・料理の仕方・整理整頓など）

利用までの流れ



利用回数・訪問日時

原則的に1週間に1～3回の利用となります。
利用回数と日時は症状やご希望に応じて相談して決めていきます。

精神科 デイケア — クラブRise（ライズ） —



概要

デイケアとはどのような場所でしょうか？ そこには一人ひとり異なる特別な思いがあります。

「疲れた心を癒しますか」 「乱れた生活を整えますか」 「目標を達成する準備をしますか」 「とにかく楽しく過ごしますか」

一人ではできないことでも、仲間やスタッフと一緒に何とかなるかもしれません。
担当スタッフがついて、一人ひとりに合わせた支援計画を一緒に考えます。
まずは未来の仲間や支援スタッフに気軽に会いに（見学に）来てください。

具体的なプログラム例

	月	火	水	木	金	土
午前	健康体操 音楽P ※1	書道 ピアミーティング	創作	ハンドメイド	脳トレ	体操
午後	SST ※2 ヨガ	ボードゲーム	学習P ※1	レクリエーション	ウォーキング	ゲームP ※1

※1 P = プログラム ※2 ソーシャルスキルトレーニング

対象となる方

- ✓ 昼夜逆転など生活リズムが乱れている方。
- ✓ 精神疾患や精神症状にお困りの方。
- ✓ 人との交流が少なくコミュニケーションを苦手と感じる方
- ✓ 社会参加に不安を感じている方
- ✓ 退院後の社会生活に不安を感じている方 など。

リワークデイケア

うつ病や抑うつ状態、適応障害などメンタルヘルスに不調をきたし休職されている方を対象にした、職場復帰の支援を目的とするリハビリテーションプログラムです。決まった時間にリワークデイケアに通うことで、通勤を想定した訓練ができます。

概要

- ・ 仕事に関する調べ物や集中力の回復を図るオフィスワーク
- ・ 通勤や業務に必要な体力を身につける軽スポーツ
- ・ 復職後に再発しないための疾病教育や認知行動療法 などのプログラムがあります。

休職中は人との関わりが限定的になってしまうことがあります。リワークデイケアを通して集団生活に慣れていただくことも大切です。コミュニケーションが苦手な方でも、自習や講義など対人交流の少ないプログラムから始めるなど、一人ひとりに合わせた支援体制を整えております。

■ 対象となる方

- ✓ うつ病、抑うつ状態、適応障害などの病気により休職中の方。※参加に向けて主治医からの許可が必要です。
- ✓ 現在離職中の方でも、自身と向き合い社会復帰したい方、就労後の再発防止策を考えたい方は、お問い合わせください。

■ 具体的なプログラム例

	月	火	水	木	金	土
午前	一週間の振り返り	オフィスワーク	脳トレ ピアミーティング	模擬職場訓練	オフィスワーク	
午後	グループワーク	SST	オフィスワーク	オフィスワーク	認知行動療法	

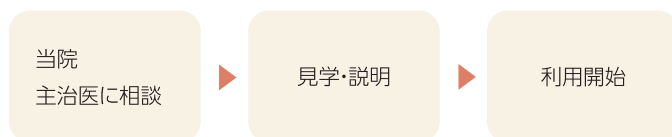
■ 復職までの期間

約3～6か月で復職される方が多いです。

利用期間が短すぎるとリワークの効果が十分に発揮されないことがあるため、一人ひとりが適切なタイミングで復帰できるよう担当スタッフと個別に相談をいたします。

■ 参加までの流れ (デイケア/リワークデイケア共通)

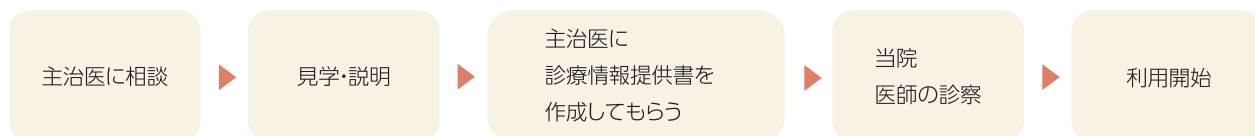
当院 受診中の場合



- デイケア(1日)だけでなく、
- ショートケア(半日)も実施しています。
- 一人ひとりにあわせた日数や時間で
- 支援(治療)計画を作成いたします。

他院 受診中の場合

※通院先を変えず、デイケアのみの利用可



■ 1日の流れ (デイケア/リワークデイケア共通)

9:00	デイケア開所	13:00	お昼のミーティング、午後プログラム準備
9:30	朝のミーティング・午前プログラム準備	13:30	午後プログラム(途中休憩あり)
10:00	午前プログラム(途中休憩あり)	15:00	片付け・帰りのミーティング
12:00	昼食・休憩	16:00	デイケア閉所

昼食のご提供について

デイケア参加 (1日利用)	無料
ショートケア参加 (半日利用)	実費 約400円

❖ 保険診療にかかる費用 (診療報酬改定により金額が変動することがあります)

外来診療	初診	約2,500円 ※1	再診	約1,500円 ※1
訪問診療	1か月あたり (月2回訪問)		約5,500円～7,000円 ※2	
訪問看護	1回 30分	2名訪問	約1,000円 ※2	
		1名訪問	約600円 ※2	
デイケア リワークデイケア	デイケア (一日)		約800円 ※2	
	ショートケア (半日)		約400円 ※2	

※1 医療費3割負担の場合。採血の有無や検査内容等で前後します。 ※2 自立支援医療制度等により医療費1割負担の場合

各種公費助成(生活保護、自立支援医療、重度障害者医療費助成、ひとり親家庭等医療費助成など)を受けられている方はご提示ください。自己負担が減額または負担なしとなる場合があります。

❖ 心理相談室（カウンセリング・心理検査）

■ カウンセリング

人は生きていく中で、社会や周囲に調和しようと努めます。

ただそれが故に、心の中で整理されずに置き去りにされた感情や情緒が、時に症状や対人関係での困難さとして現れることがあります。つまり症状はこの未解決の問題のサインと言えます。

カウンセリングや心理療法では、症状の軽減を目指すだけでなく、症状の背景にある整理されないままの感情や問題について考え、問題の根本を追求することを目指します。

社会や周囲に合わせるあまり見えなくなっていた自分に出会うことこそが、真に自分らしくなるということだと思っています。カウンセリングでは、皆さまが自分自身とより深く出会えるようお手伝いいたします。

■ ご利用の流れ

初回面接

- ▼ 現在お悩みのことや、
- ▼ お困りのことを中心にお伺いします。

アセスメント面接

- ▼ 初回面接でお伺いできていない詳細な情報をお聞きし
- ▼ （3～5回程度）、お困りのことに対するより緻密な
- ▼ 見立てを行います。

カウンセリング（心理療法）

- ▼ アセスメント面接で共有した目標をもとに、
- ▼ 自分自身とじっくりと向き合い話し合っていきます。



■ 料金

カウンセリング（初回面接・アセスメント面接を含む）は自費となります。

初回面接	料金
1回（50分）	7,700円（税抜 7,000円）

2回目以降	料金
週1回 / 1回（50分）	6,050円（税抜 5,500円）
週1回 未満の頻度 / 1回（50分）	7,700円（税抜 7,000円）

※週に複数回ご希望の場合は個別にご相談ください。

■ 心理検査

自分自身の特徴やこころの状態を知り、問題の改善や治療に最適な方法を探ります。

カウンセリング開始前に行う場合もあります。

知能検査（WAIS-IVなど） パーソナリティ検査（ロールシャッハ・テスト、SCT、MMPI、P-Fスタディ、バウムテストなど）
神経心理学検査（HDS-R、MMSEなど）を行っています。

■ お問い合わせ

心理相談室へのお申し込みやお問い合わせは、当院ホームページをご覧ください。

診療時間

受付時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	—
13:00~18:00	○	○	○	○	○	○	—
日曜・祝日 休診							

診察は完全予約制です。

初診

WEB予約、またはお電話にてご予約ください。

再診

お電話でご予約ください。

当院へのアクセス



JR新横浜駅 篠原口より撮影。ガラス張りのビルの4階です。



Google マップは
こちら

■ 電車をご利用の方

- ・ JR横浜線
「新横浜駅」 篠原口改札より 徒歩1分
- ・ 横浜市営地下鉄
「新横浜駅」 JR方面改札口より 徒歩3分
- ・ 相鉄・東急新横浜線
「新横浜駅」 南改札・北改札より 徒歩5分

■ お車をご利用の方

新横浜駅「篠原口」ロータリーに隣接している5階建てビルの4階です。
ビル敷地内に無料駐車スペース（6台分）もございます。
駐車の際はビル1F管理室で記帳をお願いします。
周辺にコインパーキングも多数ございます。

しんよこメンタルクリニック ●精神科 ●心療内科

〒222-0026

神奈川県横浜市港北区篠原町 3014-2 東急新横浜南ビル 4 階

ご予約はコチラから



045-947-3499

E-mail: info@s-mental.jp FAX: 045-947-3498

受付時間：9:00 - 18:00

しんよこメンタルクリニック

検索

<https://www.s-mental.jp/>

