

デイ&ナイト ケア プログラム 2017年3月

	月	火	水	木	金	土
AM	就労系	学び合い or 自主活動	ヨガ	SST	子育て当事者研究 メタ認知	スポーツミーティング SA、語り合い or サイコドラマ など
	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	ボイストレーニング メイクの力、ピラティス
PM	SST	プレイバックシアター アクタートレーニング	当事者研究 スポーツ	アングァーコントロール	当事者研究	当事者研究発表
	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	
ナイト	ピラティス&ヨガ クリニック内	WRAP	ダイエット& 体力up ジムへ	企画ミーティング 弱さの分かち合い	ダイエット& 体力up ジムへ	
		フリー	調理		フットサル	

○ 各プログラムにはフリーの枠を設けました。当日の朝(昼)ミーティングで希望をお聞かせください。

↑ 上記週間スケジュールの詳細の内容や変更して行われるプログラムを標記します。

	月	火	水	木	金	土	
			1	2	3	4	
AM			ヨガ		視野を広げて考えよう	AM 語り合い (なかまについて)	
PM			当事者研究	怒りに繋がる思い込み		PM ヨガ	
ナイト			ジム/調理	弱さの分かち合い			
	6	7	8	9	10	11	
AM	お仕事当事者研究	当事者研究の理念	ヨガ		MCTへようこそ 色々な原因を考える	院内卓球大会	
PM		プレイバック (アクター体験)	カラオケ 詳細別紙	いつもと違う 考えをしてみよう	ドラマセラピー はじめの一步		
ナイト	マインドフルネス	リカバリーピック		企画ミーティング			
	13	14	15	16	17	18	
AM	働くためのステップ 生活を考える	何でもQ&A			結論への飛躍って?	AM ラブスポ	
PM		浦河音楽セッション		怒った時の身体の変化 /IFリーグ		AM 家族SST	
ナイト	ピラティス	キーコンセプト		弱さの分かち合い		PM ボイトレ	
	20	21	22	23	24	25	
AM		WRAP1day クラス	夢・希望とは?	ヨガ	ランチバイキング サルヴァトーレクオモ 札幌	AM 思い込みの再検討 サイコドラマ	
PM			プレイバック (アクター体験)	体育館スポーツ		PM 思い込みの再検討 ピラティス	
ナイト			当事者研究 (向谷地)	体育館で運動	弱さの分かち合い	はじめの一步	
	27	28	29	30	31		
AM		温泉旅行 27日は通常デイケア お休みです	薬物療法について	マインドフルネス	※浦河見学もあります		他者の気持ちを理解する
PM			プレイバックシアター	当事者研究	怒りに対する対処法		ドラマセラピー
ナイト			キーコンセプト	ジム/調理	当事者研究 (向谷地)		

プログラム時間 AM:9:30~11:30 昼食&休憩:11:30~13:00 PM:13:00~15:30 ナイト:16:00~20:00

- メンバーが固定されているプログラムもあります。スタッフまで声をおかけください。
- 子育て中の母親・育児経験のある母親を中心に、自分を取り戻すプログラム
- 怒りをコントロールする方法を学ぶプログラム、集団認知行動療法など
- 食事の申し込みは、昼食は10時まで、夕食は16時までに連絡をお願いします。
- デイケア直通携帯電話 090-9831-8391 ※不通時クリニック(688-5753)まで
- 外出する日は、クリニックのプログラムはフリーのみとなります

☆日曜日のプログラム 5日雪遊び 19日ボイトレ 26日温泉旅行
☆カラオケ「まねき猫(中央区南3条西4丁目19-1 J・boxビル)」
☆ランチバイキング

ドラマセラピー第三弾

ドラマセラピーの参加しやすい理由として、自分の経験などを話す必要がないという事です。(もちろん話したのであれば、色々とお聞かせください)また、講師の尾上先生は、村本の師匠でもあります。色々な役割を演じながら、参加者それぞれの気持ちに触れあう機会となると思います。是非とも参加をご検討ください。詳細は別紙ポスターをご覧ください。

温泉旅行に行きましょう!!

色々な事を語り明かしましょう..。きっと普段できない話がいっぱいできますよ...。今から楽しみにしています。

日時 : 3月26~27日

※27日 デイケアお休みです



デイケアプログラムの内容説明

Q1: 自主活動ってどんなことをするんですか??

A: いろいろなことを自主的にされています。

将棋をして過ごされる方や、手工芸などの作品を作る方パズルなどに取り組みられる方など様々です。何か取り組みたいことがありましたら、スタッフまでお話しください、検討させていただきます。

Q2: 心理教育はどのようなことを学べますか?

A: 病気や障がいの基礎知識や対処方法などをお伝えしています。また、各個人の症状や気になることについてもできる限りお答えしていきます。

学び合い	色々なテーマで、皆さんと語り合いながら学ぶプログラムです。
メタ認知トレーニング	様々なゲームや動画を通して、自分自身の考え方を客観的に見る事ができ、より社会に適応的な考え方や行動を身に付けていくプログラムです。1つの考えからなかなか抜け出せずに困っている方に向けています。グループワークを通して、色々な人の考え方に触れてみましょう。
集団CBT	対象者を限定しているため参加には条件があるクローズのグループとなります。考え方や行動を工夫することで自分自身との付き合い方を学びます。
アンガーコントロール	全12回のセッションに参加できる方を対象としたメンバーを固定したグループです。固定のメンバーで怒りとの付き合い方を学びます。

Q3: 『メイクの力』とは??

A: メイクには色々な力と効果があります。肌の手入れ方法やメイクの方法など、自分を癒す、大切にすることを感じていただけます。また、ヤケドや傷あとなど体の傷を、きれいにメイクすることも提供しています。

Q4: 初めてなんですけど……。

A: 見学はいつでも対応します。気楽にお声をかけてください
↓このようなプログラムは最初は参加しやすいです。

はじめの一步	これからデイケアの利用を考えられている方、デイケア初心者の方へデイケアの説明をいたします!
--------	---

ラブスポ	スポーツミーティングです。色々なスポーツ企画を話し合います。
------	--------------------------------

○子育て支援

ペアレンティングジャーニー	子どもがいるママさん・パパさんであれば参加OK! 3ヵ月程かけて体験型グループワークを行い、過去・現在・未来を繋げていきましょう。
トリプル P	Triple P(前向き子育てプログラム)は、17の核となる子育て技術を学習し、良い親子関係の形成、新しいことを学び、良い習慣を促すための子育て技術から構成されています。

○いろいろと語る機会があります

いろいろな方法を使って、自分のことを話したり、聴いたりするプログラムです。その場に触れるだけでも新しい価値が芽生えることもあるかも……。

↓このようなプログラムが行われています。

○ミーティング

企画ミーティング	デイケアでやってみたいことを、話し合いながら企画していきます
SA	言いつばなし、聞きつばなしのミーティングです

○その他

ボイストレーニング	各種イベント(開院記念・クリスマスなど)発表する為の練習です。選曲は応募・多数決によります。一人でも多くのご参加をお待ちしております。
調理	みんなで楽しくクッキング! お家で簡単にできる料理も提案します。一人暮らしの方にもオススメです。

○身体と心のバランスを整えることも大切です

ヨガ マインドフルネス	呼吸法・ポーズ・瞑想を使いながら、『ご自身のカラダ』や『今』に気づきを向けていきます。
ピラティス	ピラティスとは、呼吸と簡単な動きで、心と体を安定させていきます。ストレッチ効果で丁度よく、しなやかな体を作ります。心と体をつなげていく療法です。
アロマセラピー	アロマについて一緒に学び、体験をします。

○クリニックを代表するプログラムです。

まずは見学から……。

当事者研究	自分のことを自分で研究する方法です。自分自身の症状や起きていることを整理していきます。経験は宝! 苦労や希望の研究! 『今日からあなたも自分の専門家!』
SST	対人場面やコミュニケーションの練習をします。自分の課題、SSTリーダー両方を練習できます。
WRAP	日本名『元気回復行動プラン』元気になるために自分ができること、日々の健康に関する工夫を自分でデザインします。
弱さの分かち合い	自分はどんな苦労の専門家か? など、弱さの情報公開をして皆とつながるためのミーティングです。
プレイバックシアター	参加者が自分の体験を語ると、その場で演じて見せてくれる(プレイバックする)独創的な即興演劇。自分の体験を見ることで、何かを感じて頂くものです。