

デイ&ナイト ケア プログラム 2017年7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	
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	ボイトレトレーニング メイクの力、ピラティス
	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	当事者研究発表
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		
AM						AM	フリーマーケット準備	
PM						PM	ゴミ拾い&卓球	
ナイト								
	3	4	5	6	7	8		
AM	お仕事当事者研究	当事者研究理念 担当: 村本	ヨガ		原因探し2	AM	初めてのサイコドラマ / 家族SST	
PM		プレイバック (アクター体験)	当事者研究	怒りのきっかけ	ひがし町診療所& こりかプロダクション 音楽セッション	PM	メイクの力	
ナイト	ヨガ	日常生活管理プラン 18:30-アロマセラピー	調理 / ジム	5周年話し合い		ナイト	べてる祭り打合せ	
	10	11	12	13	14	15		
AM	ストレッチ、WORK	5周年話し合い	マインドフルネス	カラオケ外出 まねきねこ 札幌駅前店	あわてちゃいけない2	AM	ラブスポ	
PM		プレイバックシアター	体育館スポーツ			PM	ボイトレ	
ナイト	ピラティス	注意サイン	体育館で運動	当事者研究 (向谷地)	はじめの一步	ナイト	リレーマラソンin 札幌ドーム 決起集会	
	17	18	19	20	21	22		
AM		何でもQ&A 担当: 村本	ヨガ			AM	オープンダイアローグ 報告会	
PM		プレイバック (アクター体験)	当事者研究	ライフスタイル/ IFリーグ		PM	当事者研究発表	
ナイト		引き金	調理 / ジム	企画ミーティング		PMはじめの一步		
	24	25	26	27	28	29		
AM	5周年話し合い フリーマーケット準備会	続・家族について 担当: 村本	ヨガ		浦河べてる祭りへ 出発	べてる祭り参加 ※デイケアお休み		
PM		プレイバックシアター	体育館スポーツ	(安喰・中村さん)	全道精神障害回復者 スポーツ大会 (卓球、ミニバレー)			
ナイト	ピラティス	当事者研究 (向谷地)	体育館で運動	弱さの分かち合い				
	31							
AM	施設見学	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口					
PM								
ナイト	ヨガ							

- ☆9(日)PM~ナイト...ボイトレin小学校&食事会 13時~19時頃
- ☆13(木)...カラオケ「まねきねこ札幌駅前店(中央区北4条西1丁目ベガスベガス3階)」
- ☆21(金)...ランチバイキング「満漢楼(南4条西5丁目1-1札幌東急インプラザ109 2階)」
- ☆23(日)AM~ナイト...リレーマラソンin札幌ドーム+夕食
- ☆25(火)...15:00~ 消防訓練



7月23日(日)
メンバーもスタッフも走ります。応援よろしくお願ひします。

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いています。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。