

# デイ&ナイト ケア プログラム 2017年9月

	月	火	水	木	金	土
A M	メタ認知	学び合い or 自主活動	ヨガ	SST	子育て当事者研究 就労系	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	
P M	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	アンダーコントロール	当事者研究 スポーツ	ボイストレーニング 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	フットサル		調理	



○ 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		
AM							事業所体験の振り返り & 行きたい所ミーティング	AM 北海道当事者研究交流会
PM							体育館スポーツ ドラマセラピー2日目	PM
ナイト							体育館で運動	
	4	5	6	7	8	9		
AM	講神さんと	当事者研究理念 担当: 村本	ヨガ	カラオケ外出 札幌駅南口店	お仕事当事者研究	AM ラブスポ		
PM		プレイバック (アクター体験)			体育館スポーツ はじめの一步	PM メイクの力		
ナイト	ヨガ 矢作直樹先生講演会	元気に役立つ工具箱		企画ミーティング	体育館で運動	PM ボイトレ		
	11	12	13	14	15	16		
AM	メタ認知へようこそ	5周年準備	マインドフルネス			AM ゴミ拾い & 卓球		
PM		プレイバックシアター		怒りに繋がる思い込み		PM 家族SST		
ナイト	ピラティス	日常生活管理プラン		当事者研究 (向谷地)		PM 音楽セッション (イベント参加)		
	18	19	20	21	22	23		
AM	料理をしよう!! ほろろし	何でもQ&A 担当: 村本	ヨガ		交流会に向けて名刺づくり	AM		
PM		プレイバック (アクター体験)		攻撃的行動の原因/ IFリーグ	当事者研究 はじめの一步	PM		
ナイト		注意サイン		オープンダイアローグ 報告会	調理 / ジム			
	25	26	27	28	29	30		
AM	気分と状況の繋がり	5周年に向けての予習 担当: 村本	ヨガ		木まぐれ研究所との 交流会	AM ミーティング (クリニックの理念)		
PM		プレイバックシアター		爆発研究会		PM 5周年準備		
ナイト	ピラティス	引き金		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

地元の食材をふんだんに使った創作  
バイキングレストラン「ラ・ベランダ」

めっちゃ盛りプリン  
毎日 12:00~13:00



- ☆ 3日(日)・・・浦河との合同音楽セッション in 資料館(16日)
- ☆ 2~3日・・・北海道当事者研究交流会
- ☆ 18日(月)・・・みんなで美味しいものを作って食べよう!  
何を作るか希望をお聞かせください

3日と16日は  
浦河  
ひがし町  
診療所との  
合同セッション  
何か面白い  
ことが  
起きる!!



## 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。