

デイ&ナイト ケア プログラム 2017年10月

	月	火	水	木	金	土
AM	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	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	アンダーコントロール	当事者研究 スポーツ	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	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
	2	3	4	5	6	7
AM	感情について考える	当事者研究理念 担当:村本	ヨガ			AM ゴミ拾い & 卓球
PM		プレイバック (アクター体験)		怒りと考えの思い込み	体育館スポーツ	PM ボイトレ
ナイト	ヨガ	調子が悪いとき		弱さの分かち合い	体育館で運動	
	9	10	11	12	13	14
AM	 体育の日	何でもQ&A 担当:村本	マインドフルネス		映画鑑賞 「ナミヤ雑貨店の奇蹟」 はじめの一步	AM 語り合い (なかまについて)
PM		プレイバックシアター		怒りと考えの誤り		PM 市民合唱祭参加
ナイト	認知行動療法 にふれる勉強会	リカバリートピック		当事者研究 (向谷地)	ジム	
	16	17	18	19	20	21
AM	他人の感情を考える	オープンダイアログ 報告会 担当:安喰	ヨガ	ランチバイキング 「ビーフラッシュ」 イオンモール発寒		AM ラブスポ
PM		プレイバック (アクター体験)		PM IFリーグ	体育館スポーツ	AM 家族SST
ナイト	ピラティス	キーコンセプト		企画ミーティング	体育館で運動	PM 講演会 精神障害者の経済的支援
	23	24	25	26	27	28
AM	他人の感情を考える2	日常生活に活かす 心理学 担当:安喰	ヨガ		当事者研究 はじめの一步	AM サイコドラマ
PM		プレイバックシアター		怒った時の身体	当事者研究 はじめの一步	PM ピラティス
ナイト	ピラティス	キーコンセプト		当事者研究 (向谷地)	調理 / 講演会	
	30	31	札幌なかまの杜クリニック創立5周年記念講演会 なかま〜ウェルカム〜つながり・学びあう〜を 目指した5年間のあゆみ			
AM	疑心	自分の脳機能を知る 担当:村本	なかまの杜もついに5周年…色々ありましたね。 是非ともその軌跡の一つを見に来てください			
PM		クリスマス忘年会 話し合い	日時・会場 平成29年10月1日(日) (10:00開場) 10:30開会~16:00閉会 北海道自治労会館 四階ホール 北海道札幌市北区北6条西7丁目5-3 ※参加申し込みは不要です。お好きな時期にお越しください。途中入退場自由です。			
ナイト	ピラティス	元気に役立つ道具箱				

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

- ☆ 8日(日)テリーフォックスラン(チャリティマラソンです)
- ☆ 9日(月)認知行動療法のワークショップやります。(お勉強です)
- ☆ 22日(日)北海道ロードレース (応援もよろしくをお願いします)



それは、手紙がつなぐ、たった一夜の優しい奇蹟

松本ハウスもやってくる

特別講演 松本ハウス
「タマリのポップランド」進め！魔法少年
などの人気番組に出演しているが、ハウス
追加賞金の統合失調症悪化により1999年
に活動を休止した松本ハウス。その後人生
を改めて歩む松本ハウス。現在活躍を続ける
加賀野と支えてきた松本キョウによる座談
ショーを予定しています。

基調講演 阿部幸弘先生
こころのリカバリー総合支援センター所長
『リカバリーについて』

詳細はポスター参照



ステーキ食べ放題&ビュッフェ BEER NIGHT 10月19日

第3回 north-ACT 学会
『それぞれのリカバリー』

日時 10月27日(金)、28日(土)
場所 札幌市教育文化会館 研修室301

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。