

デイ&ナイト ケア プログラム 2018年2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	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	ボイトレトレーニング メイクの力、ピラティス
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	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
				1	2	3
AM					苫小牧地域活動支援センターとの交流	AM 語り合い (なかまについて)
PM				怒りの思考を学ぶ	当事者研究	お昼 節分
ナイト				弱さの分かち合い	ジム	PM 卓球
	5	6	7	8	9	10
AM	思い込みを変えよう	何でもQ&A 担当:村本	ヨガ		就労プログラムの 振り返り	AM トラウマについての サイコドラマ
PM		プレイバック (アクター体験)	ボウリング大会準備会	映画の日	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	引き金		当事者研究 (向谷地さん)	調理 / ジム	
	12	13	14	15	16	17
AM	 雪まつり外出	睡眠について 担当:村本	マインドフルネス		自分にあった 話って何だろう	AM ラブスポ ボウリング大会準備会
PM		プレイバックシアター		良くある思考の罠 PM IFリーグ	手稲病院と卓球交流会	AM 家族SST
ナイト		調子が悪くなったとき		企画ミーティング		PM ボイトレ
	19	20	21	22	23	24
AM	共感すること1	当事者研究理念 担当:村本	ヨガ		好感のもてる身だしなみ	AM 誰でも参加できる サイコドラマ
PM		プレイバック (アクター体験)		怒った時の身体の変化	体育館スポーツ はじめの一步	PM オープンダイアロー グ報告会
ナイト	ピラティス	リカバリーピック		当事者研究 (向谷地さん)	体育館で運動	
	26	27	28			
AM	 ランチバイキング	日常生活に活かす 心理学(安喰)	ヨガ	2月26日ランチバイキング		
PM		プレイバックシアター				
ナイト	ヨガ	キーコンセプト				

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



- ☆8日(木)映画の会場については、決定次第デイケアでお伝えします。
- ☆11日(祝)ボイトレin小学校(澄川西小学校3階多目的教室
札幌市南区澄川2条5丁目7番2号 地下鉄南北線自衛隊前駅下車徒歩8分)
- ☆16日(金)ナイト(18:30-20:00) 旭川での当事者研究
- ☆17日(土)15:00- 写真部



予告！！3月11日
ボウリング大会
開催決定
是非ご参加ください

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。