

デイ&ナイトケア プログラム 2018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 アンガーコントロール	スポーツミーティング SA、語り合い or サイコドラマ など
		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	当事者研究
PM	SST	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	ジム or 調理 or 体育館 スポーツ	
			フットサル			
ナイト	ピラティス&ヨガ クリニック内					

○ 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	5	6
AM	結論への飛躍	今回の地震から学んだことを語り合う 担当:村本	クリニック設立6周年		怒りと体	AM はじめてのサイコドラマ
PM		プレイバック(アクター体験)	当クリニックの6年を色々な形で振り返りたいと思います。メンバーの手作りの記念イベントには是非ご参加ください。		オープンダイアローグ	PM SA
ナイト	ヨガ	6周年準備		弱さの分かち合い	調理	
	8	9	10	11	12	13
AM	ハーバリウムをつくろう! 	何でもQ&A 担当:村本	マインドfulness	映画鑑賞 「プーと大人になった僕」 	怒りときっかけ	AM 卓球
PM		プレイバックシアター			体育館スポーツ はじめの一步	PM ゴミ拾い 写真部
ナイト		当事者研究 担当:向谷地	ジム	企画ミーティング	体育館で運動	
	15	16	17	18	19	20
AM	上手な考え方のコツ(他の推測を思いつく①)	資格を取る(担当:村本)	ヨガ		怒りと考え方	AM 家族SST
PM		プレイバック(アクター体験)		IFリーグ	オープンダイアローグ	AM 語り合い(デイケアについて)
ナイト	ピラティス	キーコンセプト	ジム	当事者研究全国交流集会報告会	調理&市民合唱祭壮行会	PM 札幌市民合唱祭
	22	23	24	25	26	27
AM	上手な考え方のコツ(他の推測を思いつく②)	オープンダイアログ体験 担当:横尾・安喰	ピラティス	ランチバイキング「魚のあんよ ススキノ店」	爆発研究会	AM 当事者研究発表
PM		プレイバックシアター	デイケアの研究		体育館スポーツ はじめの一步	PM ピラティス
ナイト	ピラティス	元気に役立つ道具箱	ジム	ラブスポ(運動プログラムの話し合い)	ジム	
	29	30	31	ランチバイキング「魚のあんよ」 数種類のネタが寄せ放題の海鮮丼、揚げ物、焼き物、サラダ、漬物、みそ汁、ソフトドリンクが90分食べ飲み放題！ 		
AM	上手な考え方のコツ(事実と推測を分ける①)	当事者研究理念 担当:村本	ヨガ			
PM		プレイバック(アクター体験)				
ナイト	ヨガ	当事者研究 担当:向谷地	ジム			

プログラム時間 AM:10:00~12:00 昼食&休憩:12:00~13:00 PM:13:00~16:00 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

【北の病展開催概要】

北の病展は今まで4回開催され、累計で約1100人の来場者を記録し大きな反響を呼びました。その「北の病展」がふたたび北の大地、札幌で開催されます。北海道という地域の壁を越え、全国から集まった41人(組)の作家が、多彩な作品を出展します。「生き続ける」という事に向き合い続ける作家たちのアート作品、どうぞご覧ください。

- ☆10月11日映画鑑賞「プーと大人になった僕」
- ☆10月21日北の病展鑑賞ツアー、北海道ロードレース(マラソン大会)応援企画
- ☆10月25日ランチバイキング「魚のあんよ ススキノ店(札幌市中央区南5条西4丁目7)
- ☆10月26日旭川当事者研究

映画鑑賞:ディズニーの「くまのプーさん」を、初めて実写映画化。大人になったクリストファー・ロビンが、プーと奇跡的な再会を果たしたことをきっかけに、忘れてしまっていた大切なものを思い出していく姿を描くファンタジードラマ



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ま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10回のプログラムです。いつどの回に参加してもOKです!!怒りとの上手な付き合い方について学んでいくプログラムです。

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』に気づきに向けていきます。
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。
フットサル	フットサル場で練習をして、月に1回リーグ戦に出場しています。

○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。