

デイ&ナイト ケア プログラム 2018年11月

	月	火	水	木	金	土
AM	メタ認知 & アンガーコントロール	リラクゼーション ゆったり過ごす 時々 学び合い	ヨガ & マインドフルネス	SST	子育て当事者研究 手工芸	スポーツミーティング SA、語り合い サイコドラマ など
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 カラオケ	当事者研究	オープンダイアローグ	ボイストレーニング メイクの力、ピラティス 当事者研究発表
ナイト	企画ミーティング SA 時々学び合い	WRAP	調理 カラオケ フットサル	ヨガ ピラティス ダイエットプログラム	調理 色々なメニューに チャレンジしよう	

○ 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
AM	すべての人の尊厳を支えるSST 11月3-4日開催 	今年のSST学術集会は札幌です。色々な知識や技術に出会う大切な機会です。皆で行きましょう!! 4日には前田ケイ先生の市民講座もあります。		1	2	3 勉強になりますよ
PM					手工芸	SST学術集会上に参加しよう
ナイト				ピラティス	オープンダイアローグ 調理&ディナー	
AM	5 上手な考え方のコツ (事実と推測を分ける②)	6 リラクゼーション ゆったり過ごす	7 ヨガ	8	9 手工芸	10 サイコドラマ (トラウマ)
PM		プレイバック (アクター体験)			韓国の方々との交流会 はじめの一步	PM メイクの力 写真部
ナイト	企画ミーティング	日常生活管理プラン	調理&ディナー	ヨガ	調理しよう 担当: 前川	
AM	12 上手な考え方のコツ (他の推測を思いつく③)	13 子育て合同・学び合い 担当: 村本	14 マインドフルネス	15	16 手工芸	17 家族SST
PM		プレイバックシアター	カラオケ&ディナー まねき猫	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	学び合い 何でもQ&A 担当: 村本	注意サイン		当事者研究 (向谷地先生)	調理&ディナー	PM ボイトレ
AM	19 アンガー コントロールって?	20 リラクゼーション ゆったり過ごす	21 ヨガ	22  秋の味覚 ランチハイキング	23 勤労感謝の日	24 はじめての サイコドラマ
PM		プレイバック (アクター体験)	デイケアの研究		 ♡♡♡♡♡ クラフト会 やります ♡♡♡♡♡	PM ピラティス
ナイト	SA テーマ 何でもQ&A	引き金	調理&ディナー	ダイエットプログラム		
AM	26 アンガー 怒りと攻撃	27 子育て合同・学び合い 担当: 村本	28 マインドフルネス	29	30 手工芸	観楓会(かんぼうかい) ごめんなさい!! 調整が上手くつかず延期さ せて下さい。新しい日程を 決めてお伝えします。 
PM		プレイバックシアター	カラオケ&ディナー まねき猫		オープンダイアローグ	
ナイト	学び合い 不眠 担当: 村本	いのちの電話 市民公開講座		ピラティス	調理&ディナー	

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

- 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も
- 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
- 食事申し込みは、昼食10:30まで、夕食16時までご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 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

カラオケ隔週で水曜日に変更し、カラオケ&ディナーへ。1つだけルール設定します。

毎週美味しい食事を作ってくれているお母さんお父さんに感謝するのと、手作りの温かい食事を食べてもらいたい気持ちから...。カラオケ参加は、午前からデイケア利用し食ボラの屋敷を食べた方への参加可能とします。デイケアで過ごす方はその限りではありません。ご協力よろしくお願いします。

☆11月3-4日 SST学術集会⇒是非参加して下さい。きっといい勉強になります!

☆11月9日旭川当事者研究

☆11月18日当事者研究全校集会在名古屋の発表会をクリニックで行います。

☆11月22日カランドリエ 札幌市中央区南10条西1丁目ホテルライフオート内

表に反映できなかったため、詳細はチラシ(4F)をご覧ください

☆11月25-26日 観楓会→延期します...新しい日程は改めてお伝えします

11月18日当事者研究全国集会の発表会

今年の10月7日に名古屋で開催された当事者研究全国交流集会!! 16題もの発表がなされました。そのうちの当クリニックと千歳病院の発表を、なかまの杜クリニックで行います。全国の発表をお楽しみください



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。
アンガークントロール	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。
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。