

デイ&ナイト ケア プログラム 2018年12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	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 色々なメニューに チャレンジしよう フットサル	企画ミーティング 弱さの分かち合い ピラティス・ヨガ	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						1
PM						卓球
ナイト			大掃除 29日 ご協力お願いします			語り合い (デイケアについて)
AM	3	4	5	6	7	8
PM	温泉に参加していない 方のために開けます。 ゆっくりお過ごしください	リラクゼーション ゆったり過ごす	ヨガ	映画鑑賞 旅猫リポート	手工芸	卓球
ナイト		プレイバック (アクター体験) クリスマス忘年会準備	PM 当事者研究 PMナイト 体育館スポー ツ 一日だけ復活してみ	ピラティス	オープンダイアローグ はじめの一步 調理しよう 担当:前川	SA
AM	10	11	12	13	14	15
PM	アンガー 怒りの役割	当事者研究理念 担当:村本	ピラティス	クリスマス忘年会準備	手工芸	家族SST
ナイト	企画ミーティング	プレイバックシアター リカバリーピック	カラオケ&ディナー まねき猫	ヨガ	オープンダイアローグ	サイコドラマ(トラウマ)
AM	17	18	19	20	21	22
PM	メタ認知 さらに証拠を集める2	リラクゼーション ゆったり過ごす		IFリーグ	ランチバイキング THE BUFFET はじめの一步	院内卓球大会
ナイト	SA	心理教育(食事と薬) 担当:中村創		ピラティス	何でも語り合いましょ 担当:村本	写真部野外撮影会
AM	24	25	26	27	28	29
PM	第2回 訪問看護を受けている 方々との語り合い 担当:村本	何でもQ&A 担当:村本	マインドフルネス		手工芸	SA
ナイト	復活ジム (健康づくりセンター)	プレイバックシアター 当事者研究 (向谷地)	カラオケ&ディナー まねき猫	ヨガ	オープンダイアローグ 復活ジム (健康づくりセンター)	ピラティス 大掃除!!

- 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10:15まで、夕食16時までに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&ディナー
参加ルール**
午前からデイケア利用し食ボラの昼食を食べた方へのみの参加可能な会になります

12月22日
写真部撮影会
夜景撮影の講師をお呼びしました。夜の部夕食付となります。詳しくはスタッフまで...

☆12月2-3日定山溪温泉 鹿の湯 ※3日は温泉参加者以外 デイケア利用可能

- ☆12月5日体育館スポーツ(札幌市産業振興センター)
- ☆24日、28日ジム(中央健康づくりセンター)復活してみます。
- ☆12月6日映画鑑賞
- ☆12月21日ランチバイキング「ザ・buffet」⇒⇒⇒(札幌市中央区北5条西4-7 大丸札幌店)
- ☆12月22日写真部 ウォーキング&撮影会
ミュンヘンクリスマス市とホワイトイルミネーション探索



野良猫として誇り高く生きてきたナナ!! 車に轢かれ大けがを... 薄れゆく意識の中、ナナが必死に助けを呼んだのは悟だった。この日からナナは悟の猫になり、ふたりは家族になった。いつもナナのことを一番に考えてくれる、優しい悟。ある事情で悟はナナを手放す決心をする。ナナの新しい飼い主を探すため、悟はナナを愛車に乗せ最初で最後の旅に出た。さあどのような旅に



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。