

# デイ&ナイト ケア プログラム 2019年2月

2/7訂正版

	月	火	水	木	金	土
A M	メタ認知 or アングラーコントロール	リラクゼーション ゆったり過ごす 時々 学び合い	ヨガ or マインドフルネス	SST	子育て当事者研究	スポーツミーティング
					手工芸	SA、語り合い サイコドラマ など
P M	SST	プレイバックシアター	当事者研究	当事者研究	オープンダイアログ	ボイストレーニング
		アクタートレーニング				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	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
					1	2
AM					手工芸	AM 語り合い (デイケアについて)
PM					オープンダイアログ	PM 卓球
ナイト					調理&ディナー	
	4	5	6	7	8	9
AM	メタ認知 うまくいかない原因って?	子育て&学び合い 担当:村本	ヨガ	ランチバイキング 	手工芸	AM サイコドラマ (トラウマ)
PM	SST	プレイバック (アクター体験)	当事者研究		体育館スポーツ はじめの一步	PM 写真部・ラブスポ
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	体育館で運動	
	11 建国記念日	12	13	14	15	16
AM	 15:30-開始します	リラクゼーション ゆったり過ごす	マインドフルネス	SST	手工芸	AM 家族SST
PM		プレイバックシアター テーマ:バレンタインデー	カラオケ&ディナー まねき猫	当事者研究	手稲病院 卓球練習試合	AM SA
ナイト	調理部開催します	当事者研究 (向谷地先生)		ピラティス	調理&ディナー	PM ピアサポートフォーラム
	18	19	20	21	22	23
AM	メタ認知 あわてないコツ	子育て&学び合い 担当:村本	ヨガ	SST	映画鑑賞 	AM ダイエットプログラム
PM	SST	プレイバック (アクター体験)	当事者研究	当事者研究 IFリーグ	PM はじめの一步	PM ポイトレ
ナイト	SA	注意サイン	調理&ディナー	当事者研究 (向谷地先生)	ジム	ナイト 調理部
	25	26	27	28	『シュガー・ラッシュ:オンライン』の舞台は、誰も見たことのないユニークで壮大なインターネットの世界。今、映画の枠を超えたエンターテインメント・パークの扉が開く! 	
AM	アングラーコントロール 怒りや攻撃の背景	子育て&学び合い 担当:中村創	マインドフルネス	SST		
PM	SST	プレイバックシアター	カラオケ&ディナー まねき猫	当事者研究		
ナイト	学び合い 何でもQ&A 担当:村本	引き金		ピラティス		


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

- ☆2月3日(日)節分イベント
- ☆2月7日 ランチバイキング「満漢楼」中央区南4条西5丁目1-1 東急インプラザ109 2F
- ☆2月10日ポイトレ
- ☆2月11日調理部
- ☆2月17日ピアサポートフォーラム
- ☆2月22日映画鑑賞「シュガー・ラッシュ:オンライン」
- ☆2月24日 当事者研究とプレイバックのコラボ企画(北海道医療大学札幌サテライト)  
・対話としてのアクションメソッド -当事者研究の経験から-

**カラオケ&ディナー  
参加ルール**  
午前から参加し、デイナイトケアの利用と食ボラの昼食を食べた方への参加可能な会になります

3日(日)節分  
豆まきをして厄を払い、調理の達人メンバーが作る鍋料理を堪能する。  


2018テーマ:交差点(フォーラム)  
私との繋がり、それぞれの未来へ  
  
なかま社クリニックからも、発表するメンバーやシンポジストになる方々がいます。応援も込めてご参加ください

## 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。