

デイ&ナイトケア プログラム 2019年4月

4/12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	ボイトレニング
		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&ディナー ウォーキング&ランを 応援する食事も…	ピラティス ヨガ	調理&ディナー 色々なメニューに チャレンジ&食べよう	

○ 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	3	4	5	6
AM	メタ認知 記憶すること	リラクゼーション ゆったり過ごす	ヨガ	SST	手工芸	AM 語り合い
PM	SST	プレイバックシアター アクター体験	当事者研究	当事者研究	オープンダイアログ	PM 卓球
ナイト	企画ミーティング	WRAP 元気に役立つ道具箱	ウォーキング&ラン 応援ディナー	ピラティス	調理&ディナー	ナイト 調理部
	8	9	10	11	12	13
AM	メタ認知 共感すること②	子育て&学び合い 担当:村本	マインドフルネス	SST	映画 現在アンケート中 決まり次第告知します はじめの一歩 ゴミ拾いと 調理&ディナー	AM 弱さの分かち合い
PM	SST	プレイバックシアター ストーリー	カラオケ&ディナー	当事者研究		PM カメラ部
ナイト	SA	向谷地先生 当事者研究		ヨガ		
	15	16	17	18	19	20
AM	アングラーコントロール 怒りの思考に対する対処	リラクゼーション ゆったり過ごす	ヨガ	SST	手工芸	AM ラブスポ
PM	SST	プレイバック的 ソシオドラマ	当事者研究	パーカッション & ディナー	オープンダイアログ	PM ボイトレ
ナイト	弱さの分かち合い	WRAP 日常管理プラン	ウォーキング&ラン 応援ディナー		調理&ディナー	ナイト 調理部
	22	23	24	25 ランチバイキング	26	27
AM	アングラーコントロール 怒りとかからだ	子育て&学び合い 担当:村本	マインドフルネス	海鮮丼 ランチ 食べ 放題 	手工芸	AM サイコドラマ 初めてのサイコドラマ
PM	SST	プレイバック的 お花見	カラオケ&ディナー		ヨガ	PM ヨガ
ナイト	SA	WRAP キーコンセプト				PMIはじめの一歩
	29 1日ダイアログ	30	5月1日	5月2日	5月3日	5月4日
AM	ダイアログ的に語ろう Open Dialogue - オープンダイアログ	1日 プレイバックシアター	お花見	一日健康の日	働くを語り合う会	AM 1day WRAP
PM						PM 
ナイト						

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

○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

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のみの参加可能

- ☆7日 ボイトレ清田小学校 2階 多目的教室 13:00-17:00
- ☆19日 ナイト お仕事ミーティング(一般就労されている方)
- ☆25日 ランチバイキング 魚のあんよ 北海道札幌市中央区南5条西4丁目 すずきのラフィラ裏
- ☆26日 PM-ナイト 体育館スポーツ 産業振興センター
- ☆28日 PM ボウリング大会 厚別パークボウル 詳細・申込デイケア室1で…
- ☆29日 一日オープンダイアログ的に語り合う集まりです…。テーマは何でも…。
- ☆30日 一日プレイバック 演じたり、観たり…遊んだり…。きっと楽しい機会になる!
- ☆5月1日 花見 北海道神宮で行います 詳細は後日
- ☆5月2日 一日健康の日 ヨガやピラティスを学んだり体験しましょう(ナイトケアはお休みになります)
- ☆5月3日 働くを語り合う 働いている方の話を聞いたり、働きたい方々の悩みも…。
- ☆5月4日 WRAP を深く学び体験し…何かが見つかる日
- ☆5月5日 豊平川マラソン 応援よろしくをお願いします!

調理&ディナーで
ウォーキング&ランを
応援します

水曜日に始まるW&R
調理陣がサポートしま
す。運動後に合った食
事を…スボドリを…。
応援マネージャーを募
集!! もちろん食い逃げ
マネージャーも大歓迎
ですよ…。

木曜日午前SST
今までSSTを勉強し
てきたメンバー達で
運営していきます。
リーダー実践をしま
す。もちろん、練習
する方々の存在が
当事者リーダーを
育てます。是非SST
初級中級受講者
はお集まり下さい。

今年のゴールデンウィークは
10連休!!

色々なプログラムを考えました!
日常から非日常まで取り揃えております
皆さんお楽しみください~♪



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。
	ただいま検討中
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。
	ただいま検討中

○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。