

# デイ&ナイト ケア プログラム 2019年5月

4/28作成版

	月	火	水	木	金	土
AM	メタ認知 ・ 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 ・ マインドフルネス	SST	子育て当事者研究 アートな日	サイコドラマ 卓球
	当事者研究	プレイバックシアター アクタートレーニング	SST カラオケ&ディナー 手工芸	当事者研究	オープンダイアローグ 的に語ろう 体育館スポーツ	ポイトレ ラブスポ メイクのカ、ピラティス カメラ部
ナイト	企画ミーティング ウォーキング&ラン クリーン作戦	WRAP	ピアによるプログラム カラオケ&ディナー 弱さの分かち合い	ピラティス ヨガ	調理&ディナー SA ジム 体育館スポーツ	

○ 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
	29 1日ダイアローグ	30	5月1日 お花見	5月2日 一日健康の日	5月3日	5月4日
AM	ダイアローグ的に語ろう Open Dialogue - オープンダイアローグ	1日 プレイバックシアター			働くを語り合う会	AM 1day WRAP PM 
PM						
ナイト						
	6	7	8	9	10	11
AM	脱出ゲーム	子育て&学び合い 担当:村本	ヨガ	SST	アートな日	AM 卓球
PM		プレイバックシアター アクター体験	SST リーダー養成講座	当事者研究	オープンダイアローグ的に語る PMははじめの一歩	PM メイクのカ
ナイト		WRAP 引き金	弱さの分かち合い	ヨガ	調理&ディナー	ナイト ポイトレ 15:00-
	13	14	15	16	17	18
AM	メタ認知 結論への飛躍②	リラクゼーション ゆったり過ごす	マインドフルネス	SST	アートな日	AM 夢を叶える サイコドラマ
PM	当事者研究	プレイバックシアター	カラオケ&ディナー	当事者研究	体育館スポーツ	PM カメラ部
ナイト	企画ミーティング	当事者研究 向谷地先生		ピラティス		ナイト 調理
	20	21	22	23	24	25
AM	メタ認知 自尊心	子育て&学び合い 担当:村本	ヨガ	SST	ランチバイキング	AM 卓球
PM	当事者研究	プレイバックシアター アクター体験	手工芸	当事者研究	PMははじめの一歩	PM ラブスポ
ナイト	ウォーキング&ラン	WRAP 調子が悪いとき	ピアによるプログラム	ヨガ	SA	
	27	28	29	30	31	
AM	アングラーコントロール 怒りにつながる場面	リラクゼーション ゆったり過ごす	マインドフルネス	SST	アートな日	
PM	当事者研究	プレイバックシアター	カラオケ&ディナー	当事者研究	オープンダイアローグ 的に語る	
ナイト	クリーン作戦	WRAP リカバリーピック		ピラティス	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

○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、デイト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

- ☆5日 マラソン大会 豊平川マラソン
- ☆12日 ポイトレin小学校
- ☆18日 PM カメラ部 「春の大通りウォーキングと道展見学」
- ☆24日 PM-ナイト 旭川当事者研究
- ☆26日 すずらんピック(卓球の部)応援 北区体育館
- ☆29日 ナイト 女子の語り合い

- 月曜PMのSST→木曜AMへ
- 水曜PMの当事者研究→月曜PMへ
- 木曜AMのSST→水曜PMへ

8日午後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。リーダー実践をしたい方大募集…。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ご用意しました!

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。