

# デイ&ナイトケア プログラム 2019年6月5/28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
PM	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
AM		5日午後は消防訓練です！ 万が一の時のため みんなを助け 自分の身を守るため ぜひ参加しましょう！！ ↓↓↓↓↓の午後				1 AM 語り合い PM フリーマーケット 準備会 ナイト 調理部
PM						
ナイト						
	3	4	5	6	7	8
AM	メタ認知とは？	子育て&学び合い 担当:村本	ヨガ	SST	アートな日	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	消防訓練	当事者研究	オープンダイアローグ的に語る	PM カメラ部
ナイト	ウォーキング&ラン	WRAP ・ キーコンセプト	SA	ヨガ	調理&ディナー	
	10	11	12	13	14	15
AM	メタ認知 気分・思考・感情	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 恋愛ミーティング
PM	当事者研究	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	オープンダイアローグ的に語る PMははじめの一步	PM ポイトレ部
ナイト	企画ミーティング	向谷地先生の 当事者研究		ピラティス	弱さの分かち合い	
	17	18	19	20	21	22
AM	映画 	リラクゼーション ゆったり過ごす	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	手工芸	当事者研究	体育館スポーツ	PM ラブスポ
ナイト	ウォーキング&ラン	WRAP ・ 元気に役立つ工具箱	語り合い with P 調理担当:村本	ピラティス		
	24	25	26	27	28	29
AM	アングラーコントロール ・ ライフスタイル	子育て&学び合い 担当:村本	マインドフルネス	ランチバイキング 	韓国当事者の方々 との交流会	AM ト라우マのための サイコドラマ
PM	当事者研究	プレイバックシアター ・ ストーリー	カラオケ&ディナー		アートな日 PMははじめの一步	PM クリーン作戦
ナイト	クリーン作戦	向谷地先生の 当事者研究		ヨガ	ジム	ナイト 調理部

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、デイナイトケアの利用と食ボラの昼食を食べた方へのみの参加可能

- ☆16日 刑法39条、医療観察法を考えるシンポジウム2019 in 教育文化会館
- ☆17日 AM-PM 映画:何を観るかは受付前のアンケート結果により10日に決定予定
- ☆19日 ナイト 語り合いwithP:ピアスタッフ主導のプログラム♪
- ☆28日 AM-PM ランチバイキング 場所は確定次第お伝えします
- ☆30日 PM-ナイト ポイトレin小学校&夕食会

- 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

6月28日 色々語り合おう!!



### 映画

投票制となっておりますので、6月10日の企画ミーティングまでに2階のBOXに観たいものを書いて入れてください!

## 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ま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。
	ただいま検討中
アンダーコントロール	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。