デイ＆ナイトケア　プログラム　2020年8月　7/27版

【参加時の安全のためのお願い】
・受付を２階ではせずに、エレベーターで目的の階へ直接お進みください。エレベーターは1人ずつ乗るようにしましょう。
・食事は1人1人で食べられるような配置になっています。基本、食事を挟んでの会話はせずに食べましょう。
・共有物（冷蔵庫、ポット、電子レンジ、電磁調理器、飲み物）の使用を中止としています。
・マスクを着用し、原則２メートルの距離を設けましょう。
・高熱、倦怠感…など症状がある場合は参加できない場合があります。

上記のお願いに同意します。　氏名：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿　提出〆切　7月31日12：00

2020年8月　デイケア表　希望表

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
						1
AM						軽音クラブ
PM						自己表現展MT
ナイト						
	3	4	5	6	7	8
AM	メタ認知	SST	ヨガ	休み	子育て当事者研究	七夕会
PM	当事者研究	プレイバックシアター	フリー		アートな日	自己表現展MT
ナイト	ウォーキング＆ランニング		個別振り返り		フリー	
	10	11	12	13	14	15
AM	祝日	WRAP	ヨガ	休み	フリー	卓球
PM		プレイバックシアター	向谷地先生当事者研究		ドリカムプロジェクト	調理部
ナイト			ラブスポ		個別振り返り	
	17	18	19	20	21	22
AM	メタ認知	SST	ヨガ	祝日	子育て当事者研究	卓球
PM	語り合いwithP	プレイバックシアター	フリー		オープンダイアローグ	ボイトレ
ナイト	ウォーキング＆ランニング		個別振り返り		フリー	
	24	25	26	27	28	29
AM	メタ認知	WRAP	ヨガ	休み	子育て当事者研究	サイコドラマ
PM	当事者研究	プレイバックシアター	向谷地先生当事者研究		浦河との合同	自己表現展応援ツアー
ナイト	軽音クラブ		円山公園で遊ぼう		フリー	
	31					
AM	メタ認知					
PM	当事者研究					
ナイト	弱さの分かち合い					

＊希望するプログラムに〇をつけてください
＊各時間フリーもあります

★３日、１７日：ウォーキング＆ランニング　１６：００にクリニック出発（行き先は当日皆で決めます）
★２６日：円山公園で遊ぼう　１５：３０クリニック出発　１６：００円山公園集合
★１４日：ドリカムプロジェクト　皆さんが持っている希望を実現するために、どんな行動を積み重ねたらいいか、また実際に仲間と一緒に出来ることは行動してみよう！というプログラムです！新しいプログラムなので実際どうなるかは未知数ではありますが、「希望実現のための取り組みたいけどなかなか一人では難しい、、」「なかまの希望を一緒に応援したい！」そんな方をお待ちしています！
★２８日：浦河との合同企画　浦河町の皆さんとＺＯＯＭで繋がり、近況報告や研究報告などを通して交流する企画です！

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れば、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ます。

Q4：初めてなんですが・・・・。

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。

はじめの一歩	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	言いっぱなし、聞きっぱ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。