

デイケアプログラムについて①

※都合により開催曜日が変更される場合もあります。
予定表も併せてご確認ください

●セルフモニタリング (第1水曜午前)

月に一度自分の状態を振り返り、健康的な生活を送れるように話し合っていきます。



●マインドフルネス (第2水曜午前)

「現在の自分の状態」に気づく力を高めるトレーニングです。症状の悪化予防を目的としています。

<活動例>

- ・心と体に目を向ける瞑想
- ・調子の悪くなりはじめと対処を考える

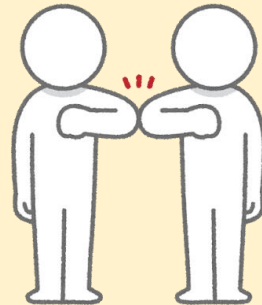


●SST (第4水曜午前)

「人付き合い」の技能 (コツ) を自由に話し合ったり、練習する場所です。

<テーマ例>

- ・初対面の人と話す
- ・主治医に自分のことを伝える



●当事者研究 (第4金曜午前)

自分自身の生きづらさをテーマに研究する場所です。

<テーマ例>

- ・幻聴との付き合い方
- ・人付き合いの難しさ

デイケアプログラムについて②

●I' mOKプログラム (第1,第3木曜)

発達障害の診断を受けた方対象のプログラムです。自分の特性との、付き合い方を考えます。

<テーマ例>

- ・発達障害とは何か
- ・特性に対する工夫



●認知活性化療法 (毎週木曜午前)

認知症の予防を目的とした、高齢の方向けのプログラムです。脳トレなどを通して元気な状態を維持する事を目指します。

<活動例>

- ・コグトレ
- ・クイズ大会
- ・昔の思い出を語る など



●リワークCBTプログラム (火曜午前)

休職中の方向けのプログラムです。認知行動療法を用いて、復職を妨げる自分の考え方の癖に気づき、修正に取り組みます。

<活動例>

- ・コラム表を作ろう
- ・アサーションを身に着けよう



●コミュニケーションプログラム (毎月第1金曜)

他者との適切な距離感、身だしなみ、声のかけ方など、参加者のコミュニケーション力向上を目指します。

<活動例>

- ・パーソナルスペースを考える
- ・大人の身だしなみ



デイケアプログラムについて③

●回復者クラブ(第2金曜)

生きづらさや日々の困りごとについて、自由に語る場です。

<テーマ例>

- ・家庭生活など実生活の悩みについて
- ・特性や考え方の癖について

●就労プログラム(第3水曜)

作業所や障害者雇用への挑戦や現在利用されている方向けの、ステップアップを目指すプログラムです。

<テーマ例>

- ・体調を崩さず働くポイント
- ・働いている中での相談の仕方

**その他のプログラムも作成中です。
実施の際は随時お知らせしていきます。**

