

デイケア週間プログラム

2020年4～6月

	月	火	水	木	金	土
午前	9:00～ 開所・セルフチェック					
	9:20～ ストレッチ体操 ・ 朝の会					
	10:00～ 午前のプログラム開始					
	クラフト工房					
	ウォーミングアップ	フィットネス	ゆるスポ	リラクゼーション	サイズダウンプロジェクト	
	暮らしセミナー 家事準備編	マナー講座		恋愛WRAP	CBT	クッキングパパ (第2週)
	就労チャレンジプログラム					
	11:50～ 昼食 ・ 休憩					
午後	13:15～ 午後のプログラム開始					
	CAT	心の教室 統合失調症編	就労SST		働く一歩	エンジョイ テニス/Fスポ
	ロコモ体操	スポーツ	ホッとブレイク (CD / 仮歌)	井戸端くらぶ	音楽百歌	カラオケ サークル
	楽器クラブ	カラオケ サークル	将棋・ゲーム サークル	カラオケ サークル	Fスポーツ	茶話会 (第4週隔月)
		デイケア 見学ツアー	陶芸	スポーツ サークル		
	就労チャレンジプログラム					
	15:00～ 終わりの会					

◆自分の段階や目的に合ったプログラムを選びましょう

- 基礎** 軽く体を動かし、不安や緊張を和らげられるプログラム
- ゆとり** 楽しみやゆとりを実感できるプログラム
- サークル活動** メンバーが計画・運営するプログラム
…上記以外に、チームマッスル（筋トレ）、レイアウトの会もあります
- フリースポーツ** 内容は当日集まったメンバーで決めて運営するスポーツプログラム
- 見学ツアー/初心者** これから利用される方向けの見学会（月2回）と初心者向けプログラム
- スキルアップ** 再発予防の対処手段や、生活技能を身につけたい方向け
スキルアップ系講座：講座プログラムは3カ月単位で内容を変更しています
 - ◇こころの教室：自身の病気の経過や症状を知り、対処法について学びます
 - ◇WRAP：自分が元気になるための回復行動プランを作ります
 - ◇暮らしセミナー：家事練習、健康、社会資源、災害予防などをテーマにした体験型講座
 - ◇基礎SST：友達を作る会話技能や自己主張など、コミュニケーションを学ぶプログラム
 - ◇マナー講座：冠婚葬祭など、知ってそうで知らないマナーを勉強します
 - ◇スキルアップ講座：調理（HOW TO COOK?）、応用SST（問題解決）、
- ステップアップ** 就労支援センターオンワークでの就労訓練を体験できます
◆季節行事や単発企画、掃除などもあります

新しいスキルアッププログラムのご案内

デイケアセンター 2020年4月～6月

4月～新しく始まるスキルアッププログラムは以下の予定です！
 気になるものがあれば、お問い合わせ下さい♪

月曜	午前 暮らしセミナー「家事練習」 4/6 ～6/22 (全10回)
	<p>内容 洗濯機の使い方や掃除の仕方、食器洗いの仕方などといった基本的な家事について、みんなで実際に行いながら練習をするプログラムです。今回は、「手抜き家事」として出来るだけ簡単にきれいを維持できる方法を体験していきます。</p> <p>対象 年齢・性別・疾患は問いません。家事経験があまりなく、基本的な家事を知り、練習したい方向け。</p>
火曜	午前 みんなでマナー講座 4/7 ～6/23 (全10回)
	<p>内容 社会人として身に付けておきたい、今さら聞けないマナーのあれこれを、みんなで一緒に学びます。冠婚葬祭から食事マナー、ビジネスマナーまで幅広く、みんなで練習をしていきます。</p> <p>対象 マナーを学びたい方、自分のマナーを再確認したい方はどなたでもご参加ください。</p>
	<p>午後 こころの教室「統合失調症編」 4/14 ～6/23 (全9回)</p> <p>内容 病気とうまく付き合いながら、よりよい生活を送ることを目指した心理教育プログラムです。病気や薬について正しい知識を得ること、罹患した方が実際にどう感じているのかを体験者同士で共有できる時間を作り、今後の自分なりの対処を考えていきます。</p> <p>対象 統合失調症と診断を受けている方で、原則1クール全ての回に参加できる方が対象。</p>
水曜	午後 就労SST 4/1 ～6/24 (全11回)
	<p>内容 就労場面における対人技能を練習します。前半は職場で起こりうるさまざまな場面を設定し、対人技能のステップを確認・練習します。後半は実際に困った場面や苦手な場면을具体的に挙げてもらい、どのように解決していくか考え、その場면을練習します。いままでの基礎SSTよりも実践的な内容です。</p> <p>対象 職場における対人技能に苦手意識がある方、対人関係を良好にしたい方、困りごとを挙げられる方</p>
木曜	午前 恋愛WRAP 4/2 ～6/18 (全10回)
	<p>内容 恋愛場面での自分の調子や考え方の傾向を知り、日常生活を安定して送るための対処手段を考えます。同じような経験のある仲間と話し合い、適切な行動を知り、自分の気持ちを整理する方法を学ぶ場です。</p> <p>対象 女性限定です。疾患は問いません。</p>
金曜	午前 みんなでやってみよう！認知行動療法 4/3 ～6/19 (全10回)
	<p>内容 自分の考え方や行動パターンに目を向けることで、自分のしんどさをコントロールすることを目指します。自分の認知のクセを理解しバランスよく考える練習や、問題解決の方法を導く練習、日常の生活の見直しなどをし、調子よく過ごすための行動を考えていきます。</p> <p>対象 疾患は問いませんが、うつ病向けのやり方で行います。自分のしんどさのパターンを学びたい方。</p>
	<p>午後 就労講座「働くいっぽスタートプログラム」 4/3 ～6/19 (全10回)</p> <p>内容 「就労を目指したいけど、自分はまだまだ遠い話です…」という方向けのプログラムです。働くうえで必要な知識や考え方を講義や見学で学んでいきます。「僕にも・私にも、できるかもしれない」そんな想いが生れることを目指しています。</p> <p>対象 これから就労を目指そうと考えている方。出来るだけ継続参加できる方。疾病等は問いません。</p>