

# プログラムの説明

## 学習系

### • SST

対人場面やコミュニケーションについての練習をします。実際の場面を想定して練習を行います。

### • WRAP

元気になるために自分が出来ること、日々の健康に関する工夫を自分でコーディネートします。他の参加者の意見を聞く場にもなります。

### • 思考パターンの学び

考え方のクセを客観的にみて、自分の考えの極端な部分を見直したり、周囲と意見交換をしていきます。

### • メタ認知

ゲームやトークセッションを通じて、自分の事を客観的に見直し、困りごとに、どのように対処するかを見つけます。

### • 当事者研究

浦河にあるべてるの家から始まった当事者研究です。自分で自分の研究をして、苦労や弱さのメカニズムについてなかまたちと一緒に発見していきます。“自分専門家”になってみませんか？

## 余暇系

### • 卓球

初心者から本気で卓球をしたい方まで大歓迎です。ラケットなどはこちらで用意できます。和気あいあいとした雰囲気です。

### • 調理

一人暮らしや、調理に不慣れでも作りやすい料理を、みんなで作ってみましょう。デイケアの参加者と練習することで、調理に慣れてみましょう。

### • ハンドメイド

レジン・アイロンビーズ・毛糸など、物作りをするプログラムです。テーマのある時もありますが、材料を持ち込んで制作することもOKです。

### • 体育館スポーツ

体育館へ行き、スポーツを楽しみます。バスケットボールやバレーボール、バドミントンや卓球等ができます。

### • ラブスポ

身体を動かすプログラムに関する事を決めています。卓球やマラソン大会への参加や、日ごとの運動についての意見がある方はこちらへ。

### • ヨガ/マインドフルネス

呼吸やポーズ、瞑想を取り入れながら、身体にアプローチしていきます。身体の調子を読み取る練習や、身体の緊張をほぐし、リラックスする効果もあります。

### • 音楽療法

歌ったり楽器の演奏をして音楽を楽しみます。音楽活動を通じて集団で1つのもので作り上げる喜びを味わう事も出来ますし、グループの一員として活躍することが出来ます。

### • ボイトレ部

合唱曲を練習しています。発表会やイベントで歌を披露することもあります。音合わせから一緒に行いますので、初心者でも大丈夫です。

### • 推し活

推しの手作りグッズをみんなで制作したり、推しについて語る会を行ったりしています。推しが違って、好きな人や物を語る時間を大事にしています。アーティストや飼っているペットまで、参加者の推しはさまざまあります。

## 体験する・語る

### • サイコドラマ

自分の心の中のイメージを、演劇という形で見えるように表します。それにより気づきを得て、自己理解を深めます。サイコドラマでは、現在・過去・未来を自由に表現可能です。

### • プレイバックシアター

自分の気持ちや体験を語り、アクター（演者）に即興劇で表現をします。語りたかったら語る。語りたくなかったら見るだけでも大丈夫です。

### • モルック

フィンランド発祥の投てき競技で、木製の棒を投げて12本あるピンの倒れ方で採点するスポーツです。最初に50点ちょうどになった人が勝者です。ルールがシンプルで年代を問わず一緒に楽しめます。

## デイケアのことやお知らせなど 日々のことを発信中！



👉 ホームページ

Facebook



👉 Instagram

LINE



デイケアに関することや、プログラムの詳しい内容については、クリニック (011-688-5753) までお問い合わせください。