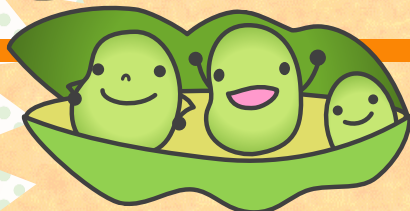


プログラムのご案内



精神科デイ・ケアえだまめでは利用者の望む「自分らしい生活」の実現に向けて、様々な練習ができるプログラムがあります。

活動

フリー・手工芸

自身の課題（パソコン、軽作業、コグトレ※）や、自身の興味あるもの、取り組みやすいもの（様々な手工芸、麻雀etc…）を各自行うプログラムです。 ※コグトレ……注意・集中・記憶etc…のトレーニング。



アートを使って自分を表現しよう

リラックスしながらアートの制作を行います。アートを通して、自分の個性を自由に表現できることを目的としています。

体力づくり



まめZAP

屋外では軽い運動やウォーキングを、室内ではストレッチや筋トレを中心に行います。健康維持、運動不足の解消、就労に向けた体力作りを目的とします。また、柔軟性・体力の測定を行い、自身の体と向き合う機会を作っていきます。

ピンポン

適度な運動をすること、また他者と協力することで協調性を養います。

生活



生活スキル（看護師、作業療法士）

生活をするうえで必要な健康管理や生活の土台となる部分を整えていくことを目的に行います。これまで「自律神経の整え方」「内臓脂肪」「体の痛み（腰・膝）」「更年期障害」「掃除」「片付け」「就労」等をテーマに取り上げています。

栄養教室

管理栄養士によるプログラムです。食生活における健康管理（睡眠、食生活、熱中症、生活習慣等）が出来ることを目指します。

疾患理解 再発予防



疾患管理プログラム

様々な病気の症状について理解を深め、各テーマで皆さんと話し合い、上手に付き合っていく方法を探していきます。講義や個人ワーク、グループワークに取り組み、自身の症状や薬を理解し、上手に付き合っていく方法を探します。

自分のトリセツを考えよう（生活スキル）

自分のトリセツ=クライシス・プランと一般的に言われています。精神的な疾患を抱える方と、その支援者が協力して症状の安定を目指すためのツールです。よりよい生活を送っていく為にその作成したツールの使い方も学びます。

心理教育

心理教育

「ストレス対処法」「怒りのコントロール」「アサーション」etc…。ストレスは心と身体の様々な病気や症状に影響を与えます。ストレスをなくすことは出来ないため、ストレスとどう付き合っていくかを学び、対処法を参加者でディスカッションしていきます。



SST

生活場面、仕事の場面に必要なコミュニケーション技能の回復、改善を目指します。ロールプレイだけでなく、ゲームやグループディスカッションを用いて、楽しみながら、コミュニケーションの練習に取り組みます。

CBT：認知行動療法

「物事の捉え方」に焦点を当て、「気分がちょっと楽になる考え方」を探し、日々の生活でのやりにくさを減らしていくことを目的としています。

リラクゼーション

心身をリラックスさせて症状の安定や、日々の疲れやストレスを緩和させることを目指します。マッサージやストレッチ、ボール、マインドフルネス等に取り組みながら、リラックスできる時間を作ります。



リラックス ストレス軽減

ディスカッション

テーマについて自由に意見を交わします。自身で発言したり、相手の意見を聞くことで、自主性や協調性など、さまざまな能力の向上を目的とします。

KIZUNA

「自分らしい生活」の実現に向けて、1か月の振り返りや新たな目標設定を行い、参加者間で共有します。目標に向けて自身のモチベーションを高められることを目指します。

就労支援事業所出張講座・見学会

各事業所の方による出張講座を定期的に関催しております。また、興味のある事業所には個別での見学も可能です。

就労準備 すてっぷ じゃんぷ専用



個別面談担当制

デイ・ケアに参加するにあたり、目標の設定を毎回担当スタッフと話を決めていきます。困ったことや不安なことを相談することができます。



サポート 体制