



# デイケアコミュ

あっという間に夏が過ぎて秋の風を感じられるようになってきました。秋といえば、実りの秋、スポーツの秋、食欲の秋、秋の夜長・・・楽しみも増える季節ですね。先月から月刊広報誌「デイケア コミュ」を出すことになり、今回が第2号です。既にデイケアを利用している方も、利用を検討中の方もそうでない方にも、もっとデイケアを知って、興味をもってもらえるような内容にしていきたいと思っています。ご意見、感想、質問等ありましたら、ぜひデイケアまでお寄せください。

## 活動報告

3ヵ月に1度の「健康講座」が実施されました。今回のテーマは睡眠障害外来担当の伊東若子先生による、「睡眠について」でした。デイケアのメンバーさんでも睡眠について困っている方は多いので毎回人気のテーマです。

質疑応答の時間にもたくさんの質問が出ていましたが、伊東先生は全てに丁寧に答えてくださり、非常にありがたく、贅沢な時間となりました！



## 今月のスタッフ紹介

デイケアにはこんなスタッフがいます！



## 今月の一冊

利用者さんオススメの一冊です



職種： 看護師  
担当： 新聞講読、創作活動  
好きな食べ物： さつまいも  
趣味： 料理レシピ集め(でもあまり作らない)  
特技： 断捨離  
コメント： まずは来てみてください！ 待ってまーす！

タイトル：人生は七転び八起き  
作 者：内海桂子  
コメント：今年98歳で亡くなった漫才師の師匠が、生前に常日頃語っていた言葉をまとめたエッセイ本です。読みやすく、面白く、ためになる一冊です！  
紹介者：(生活支援参加・30代男性)

## デイケアについて教えて！



Q.デイケアに1回参加するといくらかかりますか？

A.デイケアは医師の指示の元、治療の一貫として行うもので、一定の費用がかかります。半日参加で1270円、1日で2420円です。診察やお薬代と同じく自立支援医療制度が適用になります。その場合、半日420円、一日820円で、1か月の上限額を超えると無料になります。（プログラム、年齢によって金額が異なる場合があります。詳細はデイケア室にお問い合わせください。）

1週間のタイムチャート例

曜日	月		火		水		木		金	
コース	リワーク	生活支援	リワーク	生活支援	リワーク	生活支援	リワーク	生活支援	リワーク	生活支援
午前	近況報告	新聞講読	心理教育	SST	新聞講読	PC教室	ヨガ教室		新聞講読	創作活動
					読書会	アサーション			CBT	
午後	卓球		フリーゲーム		ダンスサイズ		スモールプロジェクト	ピアサポート	CBT	就活講座
			雑談力		創作活動				アサーション	

## 今月のピックアッププログラム

### リワーク【CBT（Cognitive Behavioral Therapy）】

CBTとは、認知（ものの見方や考え方）と行動に働きかけることにより、ストレスと上手につき合い、気持ちを楽にしたり、問題を解決したり改善できるようにする心理療法です。ストレスに一方的にやられっぱなしになることを防ぎ、上手にセルフケア（自分助け）ができるような様々な技法を学び、身に付けることで再発防止にもつながります。万能薬ではないですし、即効性もありませんが、じっくりと自分と向き合い、根気強く取り組むことができれば、「一生もの」かもしれません。そして、グループワークを行うことで、「悩んでいるのは自分だけではないんだ」と気付いて安心できたり、様々な意見を聞くことで問題解決のヒントを得ることができたり、仲間同士助け合いながらCBTを学ぶことができます。一人で悩みを抱えているあなた！CBTにチャレンジして、心の荷物をおろしてみませんか？



～9月の創作活動の作品集～



お問合せは主治医、または、デイケア室（☎03-6912-2039）まで！