



# デイケアコミュ

発行元：小石川東京病院デイケア室

2021年2月号



一年で一番寒い時期になりましたね。今年はコロナウイルスの影響もあり、密を避け、換気をしているため暖房が効きにくいと感じる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。デイケアのメンバーさんやスタッフはホッカイロ、ひざ掛け、巻きスカート等を活用して対策をしている方が多いです。暖かい季節までもう少し！みんなで乗り越えていきましょう！

## 活動報告

デイケアでは毎月「音楽療法」を行っています。歌集からメンバーさんに選んでもらったリクエスト曲をピアノの生演奏で歌います。ピアノの伴奏でみんなで歌うとカラオケとはまた違った楽しさやリフレッシュ効果があります。懐かしの曲は昔聴いていた時と違った印象になったりして、新しい発見もあり、人気のプログラムです。この日は「上を向いて歩こう」「さくら」「春よ来い」等の春を待ち望む、前向きなリクエストが多くありました♪

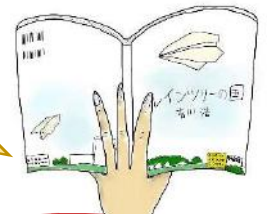


## 今月のスタッフ紹介

デイケアにはこんなスタッフがいます！



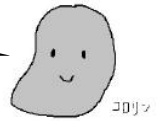
利用者さんオススメの一冊です



職種：臨床心理士  
担当：近況報告、ピアサポート  
好きな食べ物：納豆、炭水化物  
趣味：テニスと、最近畑仕事を始めました！  
特技：逃げ足が速い  
コメント：いつも心にユーモアを！

タイトル：レインツリーの国  
作者：有川 浩  
コメント：会ったこともないキミに恋をした。メールから始まる二人の物語。きっかけは「忘れられない本」。そこから始まったメールの交換。共通の趣味を持つ二人が接近するのにそれほど時間はかからなかった。あっという間に、どうしても彼女に会いたいと思うようになっていた。だが、彼女はどうしても会えないと言う。かたくなに会うのを拒む彼女には、そう主張せざるを得ない、ある理由があった――。ただの恋愛小説じゃない。読んだらわかるからとりあえず読め。それくらい素晴らしい作品です。  
紹介者：リワーク参加・20代男性

デイケアで色々な相談にのってもらえることは出来ますか？



デイケアのリワーク、生活支援コースに参加されている方には個別担当スタッフが付きます。復職のこと、生活のこと、デイケアの利用頻度について等、担当スタッフと随時相談が可能です。個別相談以外でも、プログラムについては各プログラム担当に相談して頂くこともできます。デイケアをどのように利用しようか、日々の生活や今後の目標をどのように立てようか等、メンバーさんの状態や希望に合わせて概ね月1回程度は面談を実施しています。  
(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	S S T	新聞講読 読書会	創作活動	ヨガ教室		新聞講読	創作活動 C B T
午後	卓球		フリーゲーム 雑談力		PC教室		スモール プロジェクト	ピアサポート	C B T アサーション	就活講座

## 今月のピックアッププログラム

### リワーク・生活支援共通【リサーチ】

メンバーさん自身で選んだテーマについて、1か月かけて情報収集してパソコンを使ってまとめるプログラムです。個人の設定した目標に合わせて、発表（プレゼンテーション）をする人もいます。一人につき持ち時間は7分ですが、生活に密着したテーマを選ぶ方も多く、発表は毎月バラエティに富んでいてとても興味深いです。いかに情報をまとめ、時間内に自分の伝えたいことを伝えるかの練習にもなります。



～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！