



# デイケアコミュ



気温差の激しい日が続き、またこれから梅雨ということで体調管理が難しい時期になってきましたね。雨で外出がおっくうに感じることも多いかと思いますが、自分なりの雨の日の楽しみ（あじさいがきれいとか、お気に入りの傘を使うなど）を作って、デイケアに来て生活リズムを整えましょう！

## 活動報告

デイケア室のTwitterです！  
フォローしてくださいね☆



連休の中日は各日イベントを行いました。5/1は“デイケア内ゴールデンウィーク”ということで、みんなでわいわい“ゲーム”、ゆったり“音楽鑑賞”、集中して“創作活動”、の3ブースを時間内出入り自由で過ごしました。5/2は「みんなでコラージュ」をし、海ガメのイラストを題材にグループに分かれて色々な素材を張り付けて作品を作りました。皆の力が合わさって、とてもユニークで綺麗な作品に仕上がりました！



## 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！



職種：臨床心理士・公認心理士

担当：火曜発達コース、サズデイ

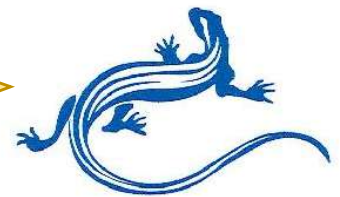
趣味：写真を撮ること、食べること

好物：ロールキャベツ

コメント：皆さんと楽しく、色々な経験ができたら嬉しいです。よろしくお願いします。

## 今月のオススメ

メンバーさん  
オススメの  
映画です！



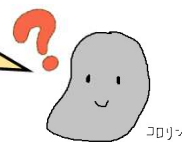
**タイトル：レトリック感覚（講談社学術文庫）**

**監督：佐藤 信夫**

レトリックとは「修辞」のこと。古代ヨーロッパにおいて弁論術や詩学の分野で花開き、発展したとされる。また言語に「説得効果と美的効果」を与える要素として使用され体系づけられる。本書では、そのレトリックが身近な文学作品に用いられる例を鑑みて、日本語の中でどのように息づいているのか考える好著。

（生活支援参加・女性）

人と接するのが苦手で、プログラムに入れるか不安です…。



急に集団の場へ参加するのは緊張しますよね。デイケアは利用を開始する前に見学(1回)や体験利用(2回)が出来ますので、段々と場に慣れていけるよう、サポートしています。利用開始後でも不安な時、体調が悪い時等は見学や別室での自習に切り替えられます。ご自身のペースに合わせて参加できますので、ご安心ください。何か困ったことがあれば、いつでもスタッフにご相談ください。(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	リサーチ	新聞講読 読書会	SST	復職支援/ WRAP	選択制	PC教室	ヨガ教室		新聞講読 脳トレ	CBTbasic
午後	卓球	就活 座談会	フリーゲーム /雑談力	選択制	創作活動 (コラージュ)	スモールプロ ジェクト	個別面談	PC教室	新聞講読 デスクワーク	CBT	創作活動 (UVレジン) 就活講座

※水曜AMの復職支援はリワークのみ

## 今月のピックアッププログラム



### 生活支援『CBT basic』

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、ストレスと上手に付き合い、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。繰り返しプログラムに参加することで、自分を上手に助けられるようになり、回復にもつながります。ワークシートに取り組み、グループワークでは、他の方の様々な体験や意見を聞くこともできます。ストレスがたまっている人も、今は特にストレスはないけれども興味がある方も、仲間と一緒に助け合いながら、上手にセルフケアができるような様々な技法を学んでみませんか？

### ～創作活動、PC教室の作品集～



お問合せは主治医、またはデイケア室 (☎ 03-6912-2039) まで!