



デイケアコミュ



あんなに暑かった日々も遠く過ぎ去り、すっかり寒くなってきたこの頃です。街路樹の綺麗な紅葉や、彩りにあふれたクリスマスイルミネーションで、外出が楽しみなシーズンとなってきました。そんな楽しみな外出も、体調や症状によってはおっくうに感じる時もあるかと思います。デイケアで調子を整えたり、調子を掴んでいくお手伝いできればと思いますので、この冬もどうぞご利用ください。

活動報告

デイケア室のTwitterです！
フォローしてくださいね☆



11月22日（水）に外出プログラムがあり、デイケアのメンバーさんとスタッフの総勢15名で警察博物館へ出かけてきました。館内は、警察の始まりから現代までの歴史的な資料が展示されていたり、ミニシアターがあったり、鑑識体験ができたりと、見どころ満載でした。メンバーさんと一緒に、交番体験や似顔絵捜査シュミレーションで盛り上がりました。

当日は天気にも恵まれ、警察博物館で普段はなかなか見ることのできない文献や展示に触れ、みんなで充実した午後を過ごすことができました。



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：公認心理士

担当：リサーチ、卓球

趣味：ゲーム、筋トレ

好物：チョコレート、からあげ

コメント：楽しみながら頑張っています！

今月のオススメ

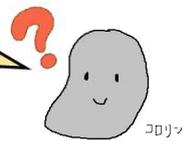
メンバーさん
オススメの
書籍です！



タイトル：
「幸せについて知っておきたい5つのこと」
著者：エリザベス・ダン

二人の心理学者が、幸せのレシピを解き明かしていく本です。中でも面白いのが『人生満足尺度』と言われるアンケートで、その時の気分によらず、答える人の本質的な幸福感を導き出すと評価されているものです。「自分の人生に満足している」「私の人生はとても素晴らしい状態だ」などの5つの質問に対して「非常に当てはまる…7点、全く当てはまらない…1点」などの7つの中から回答を選び、それぞれに対応する点数を合計したものが回答者の幸福度になります。この本の幸福のカギは「行動」と「人」です。幸せにもレシピがあります。どうしたら幸せになれるのか、いま私は幸せなのか、と悩んでいる方にお勧めの一冊です。
(生活支援参加・女性)

デイケアに通いながら就職活動をすることは出来ますか？



もちろんできます！就職する前や就労支援施設に通所する前のステップとして生活支援コースを利用される方も多くいらっしゃいます。デイケアに通いながら生活リズムを整え、プログラムを通してコミュニケーションの取り方やPCスキルを学ぶことが可能です。働くイメージが掴める[SST仕事編][就活講座]といったプログラムもおすすめです。個別担当のスタッフもサポートするので、一緒に次のステップへ進む準備をしてみませんか？（詳細はデイケア室へ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/ YOUTUBEで読 書会	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



リワーク・生活支援『朝study』

朝study、略して朝スタでは、やらなければいけないことは決まっています。ずっと読みたかった本を読んだり、脳トレをしたり、資格試験の勉強をしたり……みなさんがやりたいことに自由に取り組む時間です。決まっているのは開始・終了時間と、ゲームは禁止ということだけ。静かで自由で、ただほんのちょっとした緊張感がある空間でみなさんの朝の時間を有効活用してみませんか？

～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！