

Shiny

滋賀県立精神医療センター地域生活支援部デイ・ケア

〒525-0072 滋賀県草津市笠山8丁目4-25

TEL 077-567-5011 FAX 077-567-5033

◆ 地域生活支援部部長あいさつ

12月に公開されるスターウォーズの新作を楽しみにしている大門です。

平成24年4月からデイケアを担当して6年目になります。早いものです。

年齢は5●歳です。早いものです。

この歳になると、体力が衰えてきました。ジムでジョギングを始めましたが、黙々と走るのは修行みたいで辛く、ついついサボっています。

そんな時、ポケモン GO を始めました。スマホ片手に歩きながら、ポケモンをゲットするのですが、楽しく歩き続けられます。現在、ポケモン GO で歩いた距離は約440キロです。

これは琵琶湖を1周半以上歩いたことになります。楽しみながら体力作りができています。

デイケアの活動もこのような感じがいいと思います。つまりメンバーみんながプログラムを楽しみながら続けて、知らず知らずいろいろな力がついていて、そんな感じです。

さあ、みんなでデイケアを楽しもう！！

◆ 平成29年度、デイ・ケア始動

4月6日より、今年度のデイ・ケアが始まりました。27年度から、通所期間を3年と設け、2年が経過しました。これまでご本人・ご家族の希望に沿った移行ができるように、課題を一緒に考え取り組んできました。おひとりおひとりの力がついてきていると同時に、集団の力も高まっており、デイ・ケアならではの治療効果が得られていると思います。

今年度も引き続き「**どんどんやってみよう**」をキャッチフレーズに活動し、さらに中身をバージョンアップしていきますので楽しみに！！



◆ 発達障害専門デイケア

月曜日：てきおん（発達障害専門プログラム）

4月17日より、1クール目が始まりました。6名の方が参加しています。第1回のテーマは、オリエンテーション・自己紹介でした。この日は、プログラムの雰囲気・進め方など知ってもらうために、ご家族の方にも見学して頂きました。始まったばかりではありますが、すでにこのグループが持っている力を感じています。プログラムを通して、自己理解を深めていくなかで、時に難しく感じたり、辛くなったりすることもあるかもしれません。でも、一人ではありません。みんなで支え合い、6か月後みんなで修了式をむかえましょう。



木曜日：へいおん（自主活動 or ミニプログラム）



木曜日のプログラムは、少しでもメンバーの皆さんが通所すること、環境に慣れることができるようにと3月より開催しています。メンバーを募っている時期でもありましたので一人また一人と徐々に利用メンバーが増えてきました。個々の事情で、木曜日だけの利用の方もいらっしゃいます。そのため、ミニプログラムでも週ごとにテーマを決め、自己理解につなげられるような内容のプログラムを計画しています。また、ゲーム・遊び・所外活動など楽しい時間を共有する時間にもしていきたいと考えていますので、ぜひご参加ください。



＜集団療法室で実施しています＞

| | ミニプログラム予定表 |
|-----|--|
| 第1週 | ◎「映像から学ぼう」：DVD鑑賞 表情をよみとる |
| 第2週 | ◎「生活の困りごとを話そう」 テーマ：5月／健康と生活リズム 6月／金銭管理 7月／整理・整頓、後片付け 8月／恋愛 |
| 第3週 | ◎太極拳 or 自主活動 |
| 第4週 | ◎「ノンバーバルコミュニケーション」： 言葉を使わずに体で表現しよう |
| 第5週 | ◎所外活動（6月・8月） |

発達障害専門デイケア家族勉強会

発達障害専門デイケアを開設するにあたって、ご家族と関わる時間を確保することは課題の一つでした。発達障害専門デイケアを利用される方のほとんどが、大人になって診断がついた方が多く、ご本人以上に、戸惑い、不安を感じているご家族が大半だと思います。発達障害に関する書物も多く、インターネットを見れば多くの情報が掲載されていますが、自分たちだけで情報を得て、理解を深めていくには限界があるのではないかと考えています。

開催日は、毎月第3木曜日を予定しています。第1回は、初回のプログラムの見学を計画し、4家族・5名のご家族が参加しました。説明だけではイメージしにくかったプログラムの内容や実施の様子、グループの雰囲気を見て感じて頂くことができ、来られた時は、緊張していたご家族の表情が和らぎ、笑顔で帰って行かれたのが印象的でした。この会がご家族の皆さまにとっても、安心して集える場になることを願って今後も計画していきたいと思っています。



◎ 開催目的

- ・当事者家族が集まり、特性理解を深める場とする
- ・困りごとや悩みを共有し、家族が元気になれる場とする

◎ 開催日時／内容・場所

- ・毎月1回 第3木曜日 13:00~15:00

◎ 参加対象者

- ・発達障害専門デイケアを利用されている方のご家族

【 予定表 】

| 開催日時 | 内容 | 場所 |
|-------|-----------------------|-------|
| 4月17日 | 開講式 自己紹介・オリエンテーション | 集団療法室 |
| 5月18日 | 障害理解：発達障害について | 未定 |
| 6月15日 | 社会資源／生活の困りごと：SST | 未定 |
| 7月20日 | 生活の困りごと：SST | 未定 |
| 8月17日 | 就労支援：家族に求められること | 未定 |
| 9月11日 | 修了式：茶話会 | 集団療法室 |

※ 日程は変更する可能性もあります。随時、ご連絡いたします。

◆ プログラム紹介！！

昨年度に引き続き、平成29年度も様々なデイケアプログラムを展開していきます。一週間のスケジュールについては、プログラム表をご確認ください。

さてプログラムの中身はどんなものなのか？今回はそんなプログラムの内容を、メンバーのプログラムに参加しての感想を元に紹介していきます。

質問項目

1. プログラムで一番印象に残っていることは？
2. プログラムの好きなところは？
3. プログラムを通して、日常生活に役立ったことは？

○ 作ってみつけよう（手工芸）

1. 初めて自分で自分のスカート作りをした事です。
2. 作る楽しみがある所です。
3. 手芸がうまくなって日常生活にも役に立ちました。

K. Aさん

○ ミュージックセラピー（音楽療法）

1. Kinki kids の「フラワー」とアンジェラ・アキの「手紙～拝啓15の君へ」の歌が大好きで、みんなで唄ったのが、うれしくて印象に残っています。
2. いろんな楽器で季節や情景をメロディ奏でるのが大好きです。
3. 自分の知らない色んな歌を知れたのと、カラオケで高音・低音の音量が良く出る様になりました。

ひろりんさん

○ 君なら書ける（書道）

1. 余白を大切にするという事を学びました。
2. 書き進める内に上達していくところ。
3. 冷静に物事を進めるという事。

T. Oさん

○ 表現する色遊び（絵画）

1. 先生が「洗ってきて」って言われたので、ぞうきんを洗いに行ったら、先生が私の書いた絵を持ってきて水道で洗いはじめたときはびっくり。水で絵を洗い流すと絵の雰囲気が変わりました。
2. ゆったりとした空気が流れている感じがして、リラックスできます。
3. 人の力を借りることは悪いことじゃないと思えるようになりました。これからのこのプログラムを通して学んでいきたいです。

バーバママさん

○ ポップアップアップ（リズム体操）

1. 最初の2~3 か月は全然踊りについていけなくて、参加することにすら憂うつでした。でもある日、いつもできなかったステップが突然すんなりと出来るようになりました。それがすごく嬉しかったのを覚えています。今は楽しく参加しています。
2. 汗をたくさんかけるところ!身も心もすっきりしてリフレッシュできるところ!
3. 日常生活の中で、しっかり汗をかけるのはこのプログラム中だけなので、運動不足の私には欠かせません。あと、ポップアップアップの日の夜はよく眠れます。

ゆきママさん

○ NGK トレーニング（人間関係作りトレーニング）

1. マシュマロチャレンジです。チームで協力し、2回行われました。チームの皆で協力して楽しみながら人間関係づくりを学ぶ体験ができました。スタッフの方がようやく出来上がったマシュマロタワーとチームの方の写真を撮って、頂けたのはとても嬉しかったです。
2. 自分が今まで苦手だった人間関係についてプリントやゲームを通して楽しみながら学べるところです。安心して自分の心内や思いを言えるメンバーさんやスタッフさんが作って下さる雰囲気心地よいです。皆、個性や悩みなども言えたり聞けたりできる貴重な場だと思います。
3. 人や物事を”決めつけない“ことを学び、少しずつそのように自分が変化していっているかもしれません。

Y. Mさん

○ SFA トレーニング（社会生活力トレーニング）

1. 睡眠について多くのことが知れて勉強になった。
2. 普段、あまりやらない事を教えてもらえそうな点。
3. 2週間の睡眠時間を色を塗ってみて、自分の睡眠習慣を把握できて、役に立った。

H. Tさん



○ JoySpo (スポーツ)

1. 去年の卓球大会で優勝したこと。
2. JoySpo の名前にある様に、体が動かせて、体と精神面にいい影響があると思い、プログラム自体、自分にとっては頭で考えることが少なく入りやすいところ。
3. デイケアでの JoySpo での運動以外でもデイケアの外でのフットサルや卓球の活動に参加できたこと。

N. Dさん

○ 未来計画プログラム (どんどんやってみよう)

1. 最後に自分の未来計画を発表するところ。
緊張するけれど、ちょっと違った面もあるけど有言実行になるところ。
2. 未来計画を発表し、みんなに意見を言ってもらうところ。
ほめてもらったり、こんな面もあるんやと思いつかない面に気づくところ。
3. 統合失調症や薬のことについてあらためて判る事。

直ちゃん大好きさん

○ SmileCompany (どんどんやってみよう)

1. 生チョコレートを作ったこと。
2. 課のみんなでアイデアを練り、力を合わせて企画を催すところ。
3. 責任感を持つこと。一人だけでなく、皆で助け合うこと。

Hさん

今年度からShinyは・・・

昨年度までShinyはスタッフが作成していました。今年度からは、メンバーが中心となって、プログラムの中で作成していきます(次号より)。プログラムでは、次号の作成に向けて、毎回熱い熱い編集会議が繰り広げられています。

それでは、Shiny作成グループのメンバーの意気込みです。

○取材したり、体験したり、頑張ります♡

○皆さまのお役に立てる情報を発信していきます。

○がんばりますので、よろしくお願いします♪

○精一杯がんばります☆

次号からのメンバーが作成したShinyをお楽しみに・・・。

2017年度 デイ・ケアプログラム (2017. 4~2018. 3)

デイ・ケアは、「やってみよう」をキャッチフレーズに、メンバーが安心・安全を実感し、自主性の発揮を通して、早期の社会参加を実現するため、メンバーの社会生活力の向上を目指します。

| | 月 | 火 | 木 | 金 | |
|----|---|--|---|--|---|
| AM | <p><u>Q 作って見つけよう</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 手工芸 <p>個別での作業活動。作品の完成後は「振り返りチェックシート」を用いて自己理解を深める。</p> | <p><u>Q 君なら書ける</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 書道 <p>書道による表現活動</p> | <p><u>Q 作って見つけよう</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Shiny作成 <p>グループでの作業活動。3カ月に一度の広報誌の発行にむけ、協同して取り組む。広報誌作成を通して自己理解を深める。</p> | <p><u>Q 君なら書ける</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 書道 <p>書道による表現活動</p> | <p><u>Q 作って見つけよう</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 手工芸 <p>個別での作業活動。作品の完成後は「振り返りチェックシート」を用いて自己理解を深める。</p> |
| | <p><u>Q ミュージックセラピー</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 音楽療法 <p>音楽活動を通して、自分の身体（呼吸や姿勢、重心など）を感じる。人との関係性の中で受信・発信・調和を感じたり、表現したりする。</p> | <p><u>Q 表現する色あそび</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 絵画 <p>絵画（主に水彩画）による表現活動</p> | <p><u>Q 作って見つけよう</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Shiny作成 <p>グループでの作業活動。3カ月に一度の広報誌の発行にむけ、協同して取り組む。広報誌作成を通して自己理解を深める。</p> | <p><u>Q 君なら書ける</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 書道 <p>書道による表現活動</p> | <p><u>Q 作って見つけよう</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 手工芸 <p>個別での作業活動。作品の完成後は「振り返りチェックシート」を用いて自己理解を深める。</p> |
| PM | <p><u>Q てきおん</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 発達障害専門プログラム <p>発達障害者専門プログラムを通して、発達の特性に気づき、自己理解を深める。</p> | <p><u>Q ポップ・アップ・アッパ</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • リズム体操 <p>リズムに合わせて体を動かすことやストレッチを通して、体力作りをするとともに、運動による爽快感を味わう。</p> | <p><u>Q JOY SPO</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • スポーツ <p>運動を通して、心身のリフレッシュを目指す。</p> <p>※ 第3週は、太極拳を実施</p> | <p><u>Q かいおん</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • ミニプログラム/自主活動 <p>発達障害専門プログラムでは扱わない生活上の困りごとを扱ったり、安心して集える場とする。</p> | <p><u>Q どんどんやってみよう</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 企画・運営 <p>「社会移行に必要な力」について考え、その力が体験・体得できるような企画を考え、実施する。</p> <p>協働して行う経験を積み重ねることにより役割分担とその責任を果たすことや助け合うなど社会生活を行う上で必須の事柄を学ぶ。</p> |

スタッフ自己紹介

1. 好きな食べ物は？
2. 好きな季節は？
3. チャームポイント
4. 好きなデイケアプログラム
5. 今年度の意気込み

○ 地域生活支援部部長 医師 大門 一司

1. カレーライス
2. 春と夏と秋、クリスマスとお正月
3. 大きな声と大きな顔
4. 卓球大会（DC交流会）
5. 7時間睡眠と週1回の運動を継続したい。

○ 作業療法士 加藤 郁子

1. パスタ、ピザ
2. 夏
3. ちっちゃくて、よく笑う！！
4. ポップアップアップ！
音楽に合わせて身体を動かすと楽しいし、気分がスッキリするから。
5. デイケアに長くいますが、常にフレッシュな気持ちで頑張りたいです。
今年は特に人に「伝える」ことを大切に言葉でも笑顔でも表現していきたいです。よろしくお願いします。

○ 看護師 小出 富恵

1. 焼きガキ食べ放題。一緒に食べたら、みんなびっくりしますよ。
2. 夏 あつい時はもっと熱いところに行きたくなります。
3. そうでもないのに、「いつも元気ですね!」と言われるところ
4. 太極拳 筋力つきそう！
5. 決めるときは決めていきたいです！

○ 看護師 渡部 良子

1. ラーメン、パスタ、塩パン、チョコ、柿ピー
2. 春、秋
3. 指が長い（手足ともに）
4. どのプログラムと言えないのですが、自分が担当しているプログラムには愛着がありますね。みんなと一緒に活動出来るプログラムは好きです。→これって全部っていうことになってしまう？(笑)
5. 流れに身をまかせ、今できることにBestをつくしていきたいですが、「仕事は楽しく」をモットーに心を亡くすほど「忙」にならないよう気をつけます。

○ 精神保健福祉士 小西 亮

1. しめサバ、豚の生姜焼き
2. 秋
3. 逃げ足が速い！！
4. 悩ましいですね。全てのプログラムを愛してます。
5. 今年でデイケア3年目を迎えました。そろそろ大人の男として落ち着いた雰囲気醸し出せるように頑張ります。