デイケアプログラム週間表

（※）当該年度によって、内容が変更となる可能性があります。

【デイケア全体の目標】

・「やってみよう」をキャッチフレーズに様々な活動に自主的に挑戦することを通して、社会生活力を向上させ、早期の社会参加を実現する
・メンバー同士やスタッフとの交流によって、安心・安全を実感しながら自分も他者も尊重し、つながりを認められるようになる
・各プログラムの特徴を生かした自己理解を深める

	月	火	水	木	金
AM	**○　作って見つけよう** <内容> 個人ごとの物づくり活動（手工芸等） <目的> ・自分の作業能力を知り、スタッフとともに試行錯誤することによって、自己理解と他者との協調性を向上させる ・物作りの作業を通して創作の楽しみを知る	**○　君なら書ける** <内容>（外部講師） 個人ごとの書道による表現活動 <目的> ・講師のテーマ設定の中で創作することによって、他者（社会）の枠組のなかで活動することを学ぶ ・活動の中で自ら課題を発見し、助言を求め、助言を得ることで、他者との関わりによる向上を体験する ・芸術活動の中で自己表現する **○　表現する色遊び** <内容> 個人ごとの絵画による表現活動 <目的> ・個々のペースでの絵画活動を通して、緩やかな集団の中で過ごす ・芸術活動の中で自己表現する		**○　就労準備プログラム** <内容> 就労に関する話題提供と意見交換 <目的> ・就労に進むために必要な自己理解を深め、将来の自己イメージを具体化する ・就労という次のステップに進む勇気を持つ ※2ヶ月に1回ハローワーク職員参加	**○　社会生活力プログラム** <内容> ・健康的な生活を送るための話題提供と意見交換 ・メンバー同士の悩み相談によるピアサポート <目的> ・自分自身の状態に目を向け日々の過ごし方を意識する ・気分や体調にかかわる様々なテーマについて考えを深め、健康を維持する ・悩みを共有し相談して解決するという体験を得る
PM	**○　ミュージックセラピー** <内容>（外部講師） ・リラクゼーション ・音楽療法 <目的> ・活動を通して身体に意識を向ける ・歌や楽器、身体を介して非言語的なコミュニケーションを学ぶ ・さまざまなテーマについて音楽を通して自己表現する	**○　サロン** <内容>自主活動（ヨガ、ゲーム、将棋などさまざま） <目的> ・生活の中の自由時間を充実させるオプションを増やす ・自分が好きなことを提案し、ほかのメンバーと共有する楽しみを知る ・新しいことにチャレンジする **○　SOSU庵(若者向け)** <内容>様々な活動 <目的> ・不安やストレスを対処する力を養う（ゆっくり、発散、つながり） ・自分の感情を適切に表現する ・自分らしさを受け入れられる体験	**○　てきおん** <内容> 発達障害を対象にコミュニケーションについて、SSTに類した方法で学ぶ、専門プログラム <目的> ・場面に応じたコミュニケーションスキルを学び、生活のしづらさを改善する ・障害特性を知り自己理解を深める ・二次障害的な障害や症状の安定をはかり再発を防止する	**○　Joy Spo** <内容> 集団でのスポーツ活動 <目的> ・体を動かすことで爽快感を味わうとともに、自己身体イメージを確立する ・スポーツのルールに従い集団でプレイすることや、準備や後片付けの中での声掛けによって、社会性や協調性を身に着ける ・自分の感情を適切に表現する ・適切な休憩を取ることによって、自己身体の管理能力を身に着ける	**○　企画・運営** <内容> デイケアでのイベント（遠足、調理、卒業イベント等）の企画・運営 <目的> ・計画・立案・実行を経験することによって、物事の組み立て方や見通しのつけ方、進捗の実際を学ぶ ・議論を重ねることで、集団の中での意見の述べ方、聞き方、意見のまとめ方を学ぶ ・各自の能力と特性に応じた参加によって、それぞれがグループ全体に貢献可能であることを体験する

★ 担当職員との一対一での個別の振り返りは3か月に1回実施し、「デイ・ケア診療計画書・同意書」は6ヶ月に1回見直す
★ 参加メンバー全体でのプログラムの振り返りを3ヶ月に1回実施する。
★ 網掛け太枠のプログラムは、発達障害の診断・告知されている方向けの専門プログラムです。

★毎週水曜日★

発達障害専門プログラム「てきおん」の目次

回	各回のテーマ
1	オリエンテーション／自己紹介
2	コミュニケーション
3	あいさつをする／会話を始める
4	会話を続ける
5	会話を終える
6	実践編：話しかけてみよう
7	相手の気持ちを考える
8	感情コントロール（怒り）
9	感情コントロール（不安）
10	実践編：私の〇〇を語ろう！
11	自己理解を深めよう
12	ストレスについて
13	社会資源を活用する
14	実践編：はぁというゲーム
15	上手に頼む
16	上手に断る
17	アサーション
18	実践編：あなたならどうする？
19	お礼をいう／謝る
20	自分の特徴を伝える①
21	自分の特徴を伝える②
22	実践編：ピアサポート
23	総括：今までのスキルを使って

※予定が変更となる可能性もあります。