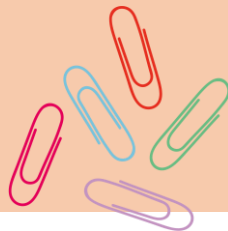


# デイケアの 隠れプログラム



# デイケア新聞

## 軽☆作☆業

今回はデイケアの隠れプログラムを紹介したいと思います。デイケアのプログラム表をご覧になったことがある方はご存知かと思いますが、プログラム表には、一日四コマのプログラムが載っています。しかし実は、平日の一三時半から一四時までに『軽作業』というプログラムを行っています。軽作業では、天声人語の書き写しや、クリップの種分け、シール貼り、アンケート集計の中から自分で作業を選び、三〇分間ひたすら取り組みます。集中力や注意力、記憶力などが鍛えられます。実際に継続して参加しているメンバーさんは徐々にスピードが上がっているのがみられます。一つを極めるもよし、まんべんなく鍛えるもよし、気になる方は一度覗きにきてください！

毎週水曜日の十一時から「ちょこっとリハ」と言うプログラムを行なっています。もうプログラムを立ち上げてから五年以上経過しているので、なかなか古いプログラムの部類でしょうか。名前を見ていただいてわかるかもしれません（わかからないかな？）、「ちょこっと（だけ）リハ（ビリテーションについて知っておく」といい情報を提供しよう）」と言うのが正式名称で（完全に後付けですが）、その名の通り毎回完全座学（と言っていましたが、このところちょつと演習もあり）で行なっています。リハビリテーションについての考え方から始ま

## ちょこっとリハ

第75号  
発行  
ハートクリニック  
デイケア

ハートクリニック デイケア  
月～日曜日 開室  
九時二十分～十六時三十分

り、目標の立て方や行動についての考え方、さらにはアサーションやらリフレーミングやらライフスキルやら解決志向アプローチなどなど、毎回色々なテーマの話をしていきます。人によっては睡眠の時間に充てる人もいますが（つまらない話で申し訳ないです）、メモをとったり真剣に学んでいる姿も印象的なプログラムです。デイケアを効果的に使うヒントになるようなプログラムだと思っています。ぜひ一度ご参加を！

## プログラム以外の の過ごし方

デイケアではコロナ禍で多少少なくなっているところもありますが日曜日から土曜日まで色々とプログラムが組まれています。プログラムはほとんど参加する方からほとんど自由に過ごす方と様々です。

### 精神科リハビリ豆知識 「アサーション」

自分も相手も大切に自己表現の方法で「自己主張」と訳されます。しかし、一方的に自分の言いたいことを言うのではありません。自分も相手も大切にしながら、伝えたいことを伝えるように話す自己尊重のコミュニケーションスキルです。アサーションを身につける事により、自身のストレスを減らし、対処の仕方に自信が持てるようになります。コミュニケーションは性格ではなくスキルがモノをいうものです。

プログラムに参加されない方はどのように過ごしているかという読書やスマホなどをみたりしている人、勉強したり、書き物をしたり、ものづくりなど自宅ではなかなかできない個人時間を過ごしている方もいます。またデイケアで出会った仲間と話をしている人もいます。振り返りで今日は皆さんと話をして過ごしました。楽しかったです。」と本当にうれしそうに話されていることもあります。マスクをして雑談してストレス解消できることも大事ですよね。

