

デイケア新聞

第103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
月々日曜日 開室
九時二十分〜十六時三十分

精神科リハビリ豆知識
『ワークプログラム(復職支援)』
うつ病などメンタルヘルスの不調を理由に休職した方を対象に、職場復帰へ向けて行われるトレーニングのことをいいます。治療は薬物治療や休養などを中心に行われますが健康を回復しやすく仕事に戻っても通勤や人間関係などにより再発を繰り返し再び休職になるリスクがあります。生活リズムを整えることから始まり、集中力や持続力、注意力、コミュニケーション能力など、復職に必要なことをトレーニングします。

周りの助けを得て……

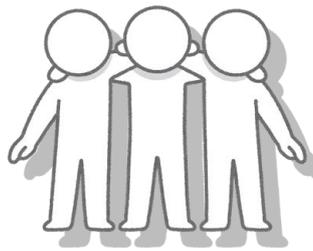
デイケアで過ごしていると色々な人との関わりがあります。みんなで共通の話題を話すこともあれば、各々が好きな事をしているなど色々です。その中で、この前私が見かけた場面をご紹介します。

その日のお昼休みは皆が思い思いに過ごしている日でしたが、ボードゲームをやりがっている人がいました。その方は人を遊びに誘う事などあまり慣れていない様子でしたが、周りの人の助けもあり、声掛けにて参加者を集め、ゲームをして楽しんで過ごされていました。

それは何気ない場面だったかもしれませんが、周りの人たちからの助けを受けたからこそ、挑戦できた場面だったのかもしれない。

こうした周りの人から助けや、自分から何かを誘うなど、一人では難しかったかもしれない色々な関わりを経験

する事ができますので、ご興味がありましたら、ぜひご参加ください。



茶話会

金曜日の十五時から行っているプログラムです。ちょっとしたお菓子を用意して、みんなで会話をします。特にテーマを設けずに、そのときに出的ことをざつとばらんに話していきます。プログラムを通して出てきた話や、少し他のメンバーさんを知ることによって、デイケアでの会話のきっかけになればと考えています。何を話したらいいのか……という方でも大丈夫です。会話のはじめは

ほとんどその日に出るお菓子についてです。複数人での会話・雑談が苦手という方もいらつしやると思いますが、最初は参加するだけで十分です。徐々に慣れてくると、話す内容やタイミングなどがつかめてくると思います。まずは、お菓子目当て、外からのぞくだけでもかまいません。

コラム 続けてみる(23)

暑さも日マシに強くなっており、皆さんいかがお過ごしでしょうか……私は暑さにやられて、ダウン気味です……サウナの暑さには強いのですが……という事で前回の続きです。反芻思考に对処のファーストステップは「立ち止まり」と、そして反芻思考を「自覚する」ことです。今日はこの続きになります。立ち止まって自分が反芻しているな……と感じたら、反芻から距離を置きたくなります……次のステップは、距離を置く＝行動する」ということになります。ロやあ……どんな行動をするのか……という話ですが、基本は「その場でできる」ということなんです。

なんです！例えば、今私の目の前にスマホがあります。その中には何種類かのゲームがあります。その中で好きなゲーム(私の場合はトランプゲーム)をタップして、ゲームを開始します。または、今座りながらパソコンを打っているのですが、ずっと座っているの、軽く背伸びをしながら、ちよつと体の凝っている部分を伸ばそうかなと思ひ、体を動かします。こんなです。ポイント、目の前のものや別のところを意識を持っていくという感じ。また、やることを具体的に、手軽にはじめるなどもポイントかなと思います。みなさんだったら、どんなことを試してみますか……ちなみにこの「試す」ということはポイントです。それではまた次回！

何気ない日常の1コマにもドラマ。

