



季節感。



デイケア新聞

第106号
発行
ハートクリニック
デイケア

誰からともなく……

ちよこつとリハ

皆さんこんにちは。少し前までは残暑によって暑い暑いと言ったりして、過ぎた気がしますが、気づけば過ぎ過ぎやすと思う秋らしい日が多くなってきましたね

さてそんな中デイケアでは季節のイベントハロウィンに向けてみなで少しずつ飾りを作成しております(特に何か催し物があるわけではありませんが)。皆が一斉に取り組んでいるわけではなく、その日その日で折り紙をやりたい人やデイケアを飾り付けたい人が集まって、日々少しずつ飾りがつくって飾っています

そして飾りに気づいた人が「あの飾りは○○さんが作っていたかざりかな?」
「上手にできているね」など飾られた作品を褒め合ったり、仲の良い人同士では批評したりしています。

季節の移ろいを皆で感じながら、ゆっくりと穏やかに過ごすことが出来る場となっております。

毎週水曜日の十一時から「ちよこつとリハ」と言うプログラムを行なっています。いつプログラムを立ち上げたかわからなくらい、かなり古いプログラムです。プログラムの正式名称は「ちよこつとリハ」リハビリテーションについて知っておくという情報を提供しようというです。毎回講義形式で行なっています。内容は、リハビリテーションについての考え方や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ラフレミングやライフスキルや解決志向アプローチなど、二〜四回くらいをテーマに色々なテーマの話をしていきます。そんなプログラムですが、参加者は資料にメモをとったり真剣に学んでいる姿が印象的です。人によっては睡眠の時間に充てる人もいますが……(寝ていても起こしませんから大丈夫?です)このプログラムに参加したから、すぐに何か役

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

つと言わなければならないと思いますし、全てを知る必要もないかもしれませんが。しかし、デイケアやリワークを効果的にこなしていくヒントは満載なプログラムだと思います(自画自賛です)。ぜひ一度ご参加いただければと思います。



コラム 続けてみる(26)

なんか今日はとてつもなく寒いけど……皆さんいかがお過ごしでしょうか。私は相変わらず? 虚弱体質なので、毎日に温度差は堪えます。前回は、自宅で怪我をして自宅療養の中で腕の痛みをずっと反芻していました。結論から言うと、自分の回復のプロセスはまさに行動活性化療法そのものやん!」と言うことです。おさらいの話ですが、行動活性化は気分変わるまで行動しない!ではなく、行動することを変えていく!と言うものです。例えば、ネガティブな気分が何らかしうまで行動を

精神科リハビリ豆知識

薬物療法と副作用

精神科の治療では薬物療法は大きな位置を占めます。精神科疾患に使われる薬剤を総称して「向精神薬」と呼び、抗精神病薬、抗不安薬、睡眠薬、気分安定薬、認知症薬などに分類されます。薬は作用と同時に副作用もあります。まずは自分の服用している薬がどのようなものかを知り、同時に副作用にも注意を払うことが大切です。お薬手帳も携帯し心配なことは主治医、薬剤師に相談しましょう。

しないと……その気分が「つ」変化するかもわかりません。またその間、ずっとネガティブな気分を意識する「こ」となります。私の例で考えてみると、痛みが引くまで行動しないと……痛み、痺れ自体は今でも続きます。また、私が今でも行動をしていなければ、意識は常に「手の痛み・痺れ」です。そのような意識の中で、果たして何かをしようと思ってしまうのか。しかし、今の私はまあまあ不自由なく過ごしています(そしてこれを打っている時はあまり痛みや痺れを感じていません。とここまで書いてみてそろそろ文字数がオーバーしそうな気がしてきて、編集長に怒られそうです。また来月!

