

2026 年

## 1月 ベーシックDC 予定表

2026/1/1

## 運動系プログラム

農園芸(花):週2回デイケア前の花壇の水やり、草取り、花の植え替えを行います。季節の変わり目には、花壇に植える花や肥料の買い出しまで行います。草花との関わりを通して、癒しを得ることで、ストレスの軽減につながります。

農園芸(畑):院内の畑で季節の野菜を育てています。みんなで協力して作業を行い、収穫の喜びを共有することができます。収穫した作物を調理したり、参加者に持ち帰っていただいている。太陽のもとで活動することで、生活リズムや睡眠のリズムの改善に効果があります。また、収穫に向けて参加者で協力するので社会性の向上や対人交流に繋がります。土を耕す作業は適応的な破壊的な活動なのでストレス発散に効果があります。

スポーツ:体育館では、卓球、バドミントン、バレーなどを行い、グラウンドでは、フットサル、ソフトボール、グラウンドゴルフなどの活動を行っています。活動を通して仲間ができる!体力がつく!気分転換!睡眠の質が向上!等々が期待できます。運動したい方や最近、運動できていない方など、どんな方でも大歓迎です!一緒にいい汗を流しましょう!

ヨガ・ストレッチ:画面で映像を見ながらヨガ・ストレッチを行います。ゆっくり筋肉を伸ばすことで、肩こりの解消、リラックス効果など、ストレスの緩和に繋がります。「体力はつけたいけど、激しい運動は苦手…」という方にもおススメです。静かな環境で、自分のペースで参加することができます。

楽楽体操:椅子に座ったまま行えるシニア向けの体操プログラムです。運動習慣のない方や病気により体を動かしづらいという方にもおススメです。皆で「楽」に「楽」しく全身を動かしましょう!

## 文化系プログラム

料理教室:メンバーで話し合ってメニューを決め、次週に協力して料理をします。調理器具の扱いや様々なレシピを学べ、作った物はその場で実食できます。旬の食材を使った季節のメニューも作れます。料理を通じて食べる楽しさ、人と交流する楽しさを実感できます。

茶道:精神科医で表千家茶道教授の大平先生を講師としてお招きし、お茶とお菓子をいただきながら茶道における作法、所作を学びます。初めての方も丁寧にサポートいたしますので安心して、ご参加ください。日々の喧騒を忘れ、静かで穏やかなひと時と一緒に楽しんでみませんか?

楽器教室:音楽やバンド活動を通して、自己表現や一緒に作り上げる喜びを感じていただいたら、社会性の成長にも繋げていくことができます。楽器未経験者も大歓迎です。

楽器体験会:「楽器ってどうやるの?」「ギター触ってみたいけど、自分で買うのはちょっと…」「いつもと違う楽器をやってみたいかも?」と感じている皆さん、ちょっとゆる~く楽器を触ってみませんか?皆様の参加をお待ちしております。

映画:メンバーの皆様のリクエストをもとに、映画を鑑賞します。好きな映画をミーティングで話し合って、皆さんで映画を楽しみましょう!集団が苦手な方も参加しやすいプログラムです。

PC教室:タイピング・Word・Excelの練習を行えます。少人数のプログラムなので、わからないことはすぐに質問できます。配布されたテキストをもとに課題に取り組むことで徐々にPCスキルが向上していきます。初心者も大歓迎です。PC関係の就労を目指す方にもおススメです。

カラオケ:歌を歌うことでストレス発散ができます。また、自己表現ができるので自己肯定感が上がります。その場にいる利用者様との一体感が生じたり、カラオケを通じて他の利用者様との会話も生まれるので、社会性が向上します。

音楽鑑賞:ご自身でリクエストした曲をテレビで流します。好きな音楽を聴くことで、リラックス効果が得られます。また、ご自身と他の利用者様が、お互い好きな曲を知ることができるので、相互理解が深まり、社会性が向上します。さらに、様々な年代の名曲を聴けるため教養も広がります。

書道:字がきれいになる、集中力がアップする、ストレス解消、自己表現が楽しめる、正しい姿勢を身につけられる、自己肯定感が向上するなどの効果があります。未経験の方の参加も大歓迎です。

## 心理プログラム

SST(Social Skills Training 社会生活技能訓練):自分の感情や考えを上手に伝えることを目的としたプログラムです。利用者様の困りごとを開示していただき、それについて参加者みんなで解決策を考えたり話し合ったりすることで、社会スキルを学ぶことができたり、自助作用(ピアサポート)や自己効力感を感じていただけたりすることができます。対人場面を想定したロールプレイで自分の感情や考えを上手に伝える練習をすることもできます。このグループに参加された多くの利用者様から「参加者に相談することでストレスが減った。」との声をいただいています。

IMR(Illness Management and Recovery 疾病管理とリカバリー):病気の症状やストレス、お薬の効果や副作用、症状への対処、ストレス対処、再発防止計画、社会資源やサービスについて学ぶことで、ご自身の病気をコントロールし、再発を防ぎ、リカバリーを目指して行くプログラムです。このプログラムに出た多くの利用者様が再発を防ぎ、ご自身リカバリーに向かって就労や復職、復学を果たされています。

CBGT(Cognitive Behavioral Group Therapy 集団認知行動療法):「認知」(現実の受け取り方やものの見方)、「行動」(対人関係や生活の中での対応の仕方)に働きかけて、心のストレスを軽くしていく方法を学ぶプログラムです。不安やうつの症状を経験している方に特にオススメのプログラムです。自分の考え方のクセに気づき、参加者と連携してバランスの取れた考え方を取り入れることで、不安や落ち込みなどのネガティブな気分を軽減することができます。

MCT(Meta Cognitive Training メタ認知トレーニング):自分の考え方や物事の決定の仕方のクセや特徴を知り、柔軟な考え方や判断ができるで再発予防を目指すプログラムです。慌てて判断して後悔したことがある方、思い込みすぎる傾向がある方、ネガティブな感情を持ちやすい方、ついつい悪法に考え方やすい方、幻聴や妄想の症状に困っている方などにおススメです。

アンガーマネジメント:怒りの感情を上手にコントロールできることを目的としたプログラムです。怒りの感情の切り抜け方や上手な怒りの伝え方を練習します。些細なことでイライラしないようにしたい方、人間関係でストレスを抱えたくない方、子育てで上手に叱れるようになりたい方、職場で部下の信頼を失いたくない方などにおススメです。

SMARPP(Serigaya Methamphetamine Relapse Prevention Program 物質使用障害治療プログラム):薬物やアルコール依存症の方の回復を支援するための治療プログラムです。お酒の飲みすぎや薬物に使用による問題や弊害を減らし、上手にお酒と付き合うことを目指します。お酒や薬物の問題を抱える仲間とともに上手なお酒の付き合い方を考えていきましょう。

FACE DUO(VRのSST):VR映像を使いながら、生活場面や職場でのコミュニケーションを取り方やストレスへの対処方法などのスキルを学び、ロールプレイを行っていきます。VR映像という失敗しても安全な環境で繰り返し練習することで実際の場面でチャレンジする際の自信を持つことができます。