

2026 年

## 2 月 アドバンスDC 予定表

2026/2/1

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
AM		農園芸	ヨガ	エクササイズ	農園芸	楽器体験	
		バンドサークル	ソフトボール @大岡グラウンド	卓球・バレーボール @北地区体育館	天使と悪魔の会	ソフトボール @大岡グラウンド	
		マインドフルネス	セルフエスティーム CBT	MCT	感情認知トレーニング	防衛機制を学ぶ	
PM		料理	アンガーマネジメント	こだわりの会 (強迫性障害のピアグループ)	料理教室ミーティング	CBGT	
		SST (81期生)	FACE DUO	SST(82期生)	IMR	SMARPP	
ナイト		自主活動	自主活動	自主活動	自主活動	自主活動	
	8	9	10	11	12	13	14
AM		農園芸	ストレッチ	建国記念日	農園芸	楽器体験	
		バンドサークル	卓球・バドミントン @北地区体育館		天使と悪魔の会	エクササイズ	
		マインドフルネス	セルフエスティーム CBT		感情認知トレーニング	防衛機制を学ぶ	
PM		料理	アンガーマネジメント		料理	CBGT	
		SST (81期生)	FACE DUO		IMR	SMARPP	
ナイト		自主活動	自主活動		自主活動	自主活動	
	15	16	17	18	19	20	21
AM		農園芸	太極拳	ストレッチ	散歩 @馬頭観音絵馬市	楽器体験	
		バンドサークル	卓球・バレーボール @北地区体育館	ソフトボール @大岡グラウンド	天使と悪魔の会	ヨガ	
		マインドフルネス	セルフエスティーム CBT	MCT	感情認知トレーニング	防衛機制を学ぶ	
PM		料理	アンガーマネジメント	こだわりの会 (強迫性障害のピアグループ)	料理教室ミーティング	CBGT	
		SST (83期生)	FACE DUO	SST(82期生)	IMR	SMARPP	
ナイト		自主活動	自主活動	自主活動	自主活動	自主活動	
	22	23	24	25	26	27	28
AM		天皇誕生日	エクササイズ	ヨガ	農園芸	楽器体験	
			ソフトボール @大岡グラウンド	バドミントン @北地区体育館一面	天使と悪魔の会	ソフトボール @大岡グラウンド	
			セルフエスティーム CBT	MCT	感情認知トレーニング	防衛機制を学ぶ	
PM			アンガーマネジメント	こだわりの会 (強迫性障害のピアグループ)	料理	CBGT	
			FACE DUO	SST(84期生)	IMR	SMARPP	
ナイト			自主活動	自主活動	自主活動	自主活動	

## 運動系プログラム

農園芸(花):週2回ディ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も行います。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。

## 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。

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。

## 心理プログラム

マインドフルネス:毎日いろんなことが頭の中を巡って気持ちが疲れてしまうことはありませんか?マインドフルネスでは、呼吸や身体の感覚に意識を向けて、「いま、この瞬間」を静かに味わう時間です。不安やイライラを和らげたい、落ち着いた時間を過ごしたい、自分を責めてしまいやすい人などにおススメです。初めての方でもお気軽に参加ください。

セルエスティームCBT:このプログラムの目標は、自分に自信を持って大切にできることです。自分に自信をもって大切にできれば、相手も自分も大切にする対人関係を築き、穏やかな気持ちで過ごすことができそうですよね。いま、「自分に自信が持てず、一人ではなかなか一步踏み出せない」という方におススメのプログラムです。自分のことを肯定的にとらえて大切にできるようになるための8つのワザを身につけていきます。

こだわりの会:「こだわり」で困っている方に向けた自助グループです。自助グループとは、体験談、想い、悩みなどを共有できる、交流、助け合いの場所です。みんなで曝露でラクになりましょう!

防衛機制を学ぶ:防衛機制とは不安から自分を守る様々な手段のことを言います。このプログラムでは、自分はどんな防衛機制を使いやすいのか?を知ること、望ましい防衛機制を学んで試してみることで、自分の不安な気持ちに対処しやすくなり、今よりもハッピーに、より生きやすくなることを目指します。

天使と悪魔の会:境界性パーソナリティ障害、見捨てれ不安、インナーチャイルド、スプリッティング、お試し行為などで悩んでいる方の自助グループです。

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 痖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。

感情認知トレーニング:VR機器を使いながら、周りの人の感情を正しく理解するための方法を学ぶ治療プログラムです。それぞれの感情を表す言葉、表情、声・仕草を学ぶほか、共感するコツも学ぶことができます。周りの気持ちがわかるようになると、人間関係を円滑に築くことができるようになります。

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る方法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。