

# ステップアップ プログラム



このプログラムでは、社会復帰の準備を目的として、多彩なプログラムを行なっていきます。毎回、様々な専門スタッフが講師を務めていきます。

## 6月のスケジュール

### 6月6日(月) コーピング

講師:公認心理師

コーピングとは、ストレスに対処する行動です。ストレスに適切に対処し、ストレス反応を和らげましょう。

### 6月13日(月) 朗読の会

講師:公認心理師

短い物語を読みます。登場人物の気持ちや背景について、気づいた事を話し合っていきます。

### 6月20日(月) モノづくり

講師:デイケアスタッフ

今回は小物入れに挑戦です。しっかり手を動かしましょう。

### 6月27日(月) 目標づくり Part2

講師:公認心理師

1年の半分以上が過ぎました。1月に立てた目標を振り返りましょう。見直した目標を短冊にしたためましょう。

場所:デイケア室 時間:10:00~11:00

\*ご興味のある方は、主治医までご相談ください。  
新型コロナウイルス感染予防の観点から、当面の間、体験参加はご遠慮いただいております。