

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。

1月のスケジュール

1月 7日(木) 目標作り

講師: デイケアスタッフ

昔から「一年の計は元旦にあり」と言われます。今年1年間イキイキと生活できるような一人一人の目標を作っていきます。

1月 14日(木) 朗読の会

講師: 作業療法士

短い物語をみんなで読みながら、登場人物の気持ちなどについて話し合っていきます。

1月 21日(木) 心理教育ミーティング

講師: 公認心理師

「こころの病」のことやお薬のことについて理解を深め、今後の日常生活の対処法、再発防止について学びます。

1月 28日(木) マインドフルネス入門 New

講師: 公認心理師

マインドフルネスとは、今の自分の状態に意識を向けて心を整える技法で、ストレスの改善に有効とされています。

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。