

# 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。

## 2月のスケジュール

### 2月 4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。

### 2月 18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。

### 2月 25日(木) マインドフルネス入門

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。