

## プログラム (2021年4月1日現在)

月	火	水	木	金	土
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 認知行動療法</li> <li>● リラクゼーション</li> <li>● イブニングセラピー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● グループセラピー/作業活動</li> <li>● SST</li> <li>● イブニングセラピー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● キャリア支援</li> <li>● 対人スキルアップ</li> <li>● イブニングセラピー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 認知機能リハ</li> <li>● セルフナビゲーション</li> <li>● イブニングセラピー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 心理教育/疾病理解</li> <li>● OW/個別相談</li> <li>● イブニングセラピー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● トータルサポート</li> <li>● 各種プログラム</li> </ul>
<p><b>認知行動療法</b></p> <p>集団で行う認知行動療法のプログラムです。ストレスが生じやすい考え方や悪循環になる行動のクセを見つけて、新しい考え方や対処を習得していきます。うつや不安への対処方法を身に付け、ストレス耐性を高めることが目的です。</p>	<p><b>グループセラピー</b></p> <p>精神分析を専門とする庄司剛先生の集団療法プログラムです。自分の心の中で起きていることや感じていることを取り上げ、グループで話し合います。デイセラピーメンバー同士のミーティングの場です。</p> <p><b>作業活動</b></p> <p>個人で取り組むことのできる作業活動や自主課題を行います。</p>	<p><b>キャリア支援</b></p> <p>自身のこれまでを振り返り、自己理解を深め、これからのキャリアについて考えていきます。また、ストレス要因を正しく理解し対処方法を検討して、社会参加・復職準備性を高めていきます。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自己理解</li> <li>・キャリア開発</li> <li>・キャリア選択に関する検査</li> <li>・ストレスの理解と自己の振り返り</li> </ul>	<p><b>認知機能リハ</b></p> <p>認知機能とは、記憶力、集中力、判断力、計画実行力など、日常生活や職務遂行において必要とされるいくつかの要素を含む脳の機能です。自身の認知機能の特性を理解し、低下している機能の回復を目指します。</p>	<p><b>心理教育/疾病理解</b></p> <p>疾病についての正しい知識を学び、理解を深めることで体調管理や心のケアに役立てます。疾病によりもたらされる困り事への対処方法を習得し、ストレスコントロールに繋がっていきます。</p>	<p><b>トータルサポート</b></p> <p>安定した社会参加を継続していくためのプログラムです。当院デイセラピーを利用中の方はもちろん、卒業生や現在働いている方、学生の方など、どなたにでもご参加頂けます。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・事例検討</li> <li>・フォローアップ</li> <li>・個別面談</li> </ul>
<p><b>リラクゼーション</b></p> <p>心身の状態やストレスに気づけるようになるセルフケアのプログラムです。様々なリラクゼーション法を練習し、リラックスした感覚を体験しながら、ストレス解消法を身に付けることが目的です。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・呼吸法</li> <li>・筋弛緩法</li> <li>・自律訓練法</li> <li>・マインドフルネス・トレーニング</li> </ul>	<p><b>ソーシャルスキルトレーニング</b></p> <p>対人関係におけるそれぞれの悩みを取り上げ、事例検討を行います。参加者同士で意見交換を行うことでストレスの軽減や生きづらさの解消を目指します。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ソーシャルスキルを考える</li> <li>・エンパワメントを高める</li> <li>・問題解決</li> <li>・SNSの上手な使い方</li> </ul>	<p><b>対人スキルアップ</b></p> <p>対人スキルやコミュニケーション能力の向上を図ります。会話トレーニングや意見交換、グループディスカッション等を通して、頼まれたら断れない、人に頼めないなど、対人ストレスの克服を目指します。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・対人ストレスの仕組みを知る</li> <li>・アサーションを理解する</li> <li>・ノンバーバルコミュニケーション</li> <li>・事例検討、ロールプレイ</li> </ul>	<p><b>セルフナビゲーション</b></p> <p>自身の特性によって感じる「職場や社会での生きづらさ」の軽減を目指します。得手不得手といった特性を理解し、それに合わせた対処策を考え、実践していくプログラムです。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・特性を理解する、伝える</li> <li>・発達症を理解する</li> <li>・感情コントロール（怒り、不安）</li> <li>・作業課題</li> </ul>	<p><b>オフィスワーク/個別相談</b></p> <p>個別面談、自己課題に取り組むプログラムです。個人作業に取り組むことで集中力を養い、休職した要因の振り返りや、対処方法などを考えていきます。個別相談では、体調やリハビリ計画の確認、修正を行います。</p>	<p><b>各種プログラム</b></p> <p>週ごとに下記のプログラムを実施しています。詳細はお問合せ下さい。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・再就職のためのキャリア支援</li> <li>・コミュニケーション</li> <li>・イベント</li> <li>・個別面談</li> </ul>
<p><b>イブニングセラピー</b></p> <p>音楽や動画鑑賞、作品作り、SNSや絵・文章を通し、自己を表現する機会、ゲーム、外出、簡単な料理プログラム等を通して参加者同士の交流を図ります。</p>	<p><b>イブニングセラピー</b></p> <p>音楽や動画鑑賞、作品作り、SNSや絵・文章を通し、自己を表現する機会、ゲーム、外出、簡単な料理プログラム等を通して参加者同士の交流を図ります。</p>	<p><b>イブニングセラピー</b></p> <p>音楽や動画鑑賞、作品作り、SNSや絵・文章を通して自己を表現する、ゲーム、外出、簡単な料理プログラム等を通して参加者同士の交流を図ります。</p> <p><b>復職・再就職支援</b></p> <p>復職や再就職を目指す方を対象とした集中講座です。</p>	<p><b>イブニングセラピー</b></p> <p>音楽や動画鑑賞、作品作り、SNSや絵・文章を通して自己を表現する、ゲーム、外出、簡単な料理プログラム等を通して参加者同士の交流を図ります。</p> <p><b>復職・再就職支援</b></p> <p>復職や再就職を目指す方を対象とした集中講座です。</p>	<p><b>イブニングセラピー</b></p> <p>音楽や動画鑑賞、作品作り、SNSや絵・文章を通して自己を表現する、ゲーム、外出、簡単な料理プログラム等を通して参加者同士の交流を図ります。</p>	 