

2015年9月『精神ケア一休 通信』

暑い夏は意外と速く過ぎ去ってしまいましたね。
暑いのは大変ですが、たくさん食べようと思っていたかき氷やアイスがそろそろ食べ治めになりそうで少し寂しい気が…。勿論食べ過ぎは良くないですが。
季節の変わり目で体調を崩しやすくなりますので、くれぐれもご自愛ください。

～8月のレク&プログラムの報告～

《グッジョブ施設見学》

「働くこと」を考えるプログラム『グッジョブ』では、7月、8月と3回、施設見学に行ってきました！

7月は㈱三星という就労継続支援施設に見学に行きましたが、8月は2か所です。まずは『千葉障害者職業センター』です。8月上旬の暑さの中、新千葉駅から歩いて向かいました。職員さんから説明を聞き、施設内の見学をさせていただきました。

『ウェルビー西船橋駅前センター』では、職員さんからの説明のほかに、施設の利用者さんとお話しする時間を設けていただき、実際に通っているかたの生の声を聞くことができました。事務所内では就労に向けてそれぞれ活動している方々の姿を目の当たりにし、メンバーさんにとってもいい経験となったと考えます。

《お楽しみ会》

今回のテーマは『夏祭り』でした。フランクフルトとラムネを食べながら、実行委員が用意した射的や輪投げを楽しみ、その合間に『脱出ゲーム』というゲームを行います。

脱出ゲームは部屋に隠されている色紙のヒントを探し、4つの口に入る文字を考えて答えを出すというゲームですが、ルールがややこしく、混乱するメンバーさんも…。でも班ごとに協力し合い、すべての班が『脱出』することができました！

《リカバリーフォーラム》

8月21日～22日全国大会リカバリーフォーラムがあり一休DCからもメンバー5名とスタッフ2名で参加いたしました。指針は「リカバリー

フォーラムから人生に持ち帰ったもの、持ち帰りたい物」で会場の参加者皆様に壇上で各自ピアサポートとして現在社会に関わっていたり、関わる為の学びを行っている人達の体験トークライブやより専門的に学ぶ為の分科会の内容でした。参加し、全員がとても良い勇気を頂きました。これからも私達DCスタッフも社会生活に、繋がっていけるように一緒に学んでいきたいと思っています。

《認知行動療法》

認知行動療法は皆様はご存じの事と思いますが、最近注目されている治療のひとつです。新聞やメンタル関係の雑誌でも取り上げられることが多くなりました。それも関係もあってかプログラムの参加者が意欲的に取り組んでいる様子がみられています。又 参加者も徐々に多くなっています。私達は「あせらず 少しずつ ゆっくりを」 motto に学んでいます。

9月の予定

- 9月 7日(月) ソフトバレーボール練習試合
- 9月11日(金) バスハイク(葛西臨海水族園)
- 9月30日(水) ソフトバレーボール県大会

次回「家族懇談会」は10月3日(土) 15:00～
ミーティングルーム(デイケア前の廊下沿い)

