

- …リワーク系
- …コミュニケーション系
- …スポーツ系
- …個人作業系

9月プログラム予定表



2021年
クルール

		月	火	水	木	金	土	日
午前	※参加人数や状況により、内容が変更になる場合があります、ご了承ください。 ※どのプログラムも、自主活動に変更して過ごすことができます。 ※クルールスポーツクラブは動きやすい服・靴をご持参ください。 ※新型コロナウイルスの流行状況によって、プログラム内容が変更となる場合があります。			1	2	3	4	5
午後				先月のふり返りと 今月の目標	自主活動 (PC 自習 読書 芸術) 心理教育シリーズ ～食事・睡眠・運動について～	芸術活動 ～アイロンビーズ～	休	休
午後			クルール室内 de ペタンク ※動きやすい服・靴をご持参ください	ゲーム de コミュトレ	頭とからだのストレッチ ※動きやすい服装で!			
午前		6	7	8	9	10	11	12
午後		自主活動 (PC 自習 読書 芸術) ゆるゆる ストレッチ	フリートーキング	自主活動 (PC 自習 読書 芸術) 心理教育シリーズ ～クルールについて～	ゲーム de コミュトレ	自主活動 (PC 自習 読書 芸術) NEW ワークアップ	休	休
午後		クルール記録に挑戦! 	オフィスクルール ～ダイヤモンドランキング～	クルール室内 de ペタンク ※動きやすい服・靴をご持参ください	グループセラピー ～自動思考記録をつけてみよう～	POM de Couleur メンバー主体プログラム		
午前		13	14	15	16	17	18	19
午後		自主活動 (PC 自習 読書 芸術) ゆるゆる ストレッチ	オフィスクルール ～チームビルディング～	自主活動 (PC 自習 読書 芸術) クルール すごろく	自主活動 (PC 自習 読書 芸術) 心理教育シリーズ ～食事・睡眠・運動について～	クルールスポーツクラブ ※動きやすい服・靴をご持参ください	休	休
午後		フリートーキング	頭とからだのストレッチ ※動きやすい服装で!	グループセラピー ～問題解決策を考えよう～	ゲーム de スポーツ	自主活動 (PC 自習 読書 芸術)		
午前		20	21	22	23	24	25	26
午後		敬老の日	レク de コミュトレ	芸術活動 ～プラバン～	秋分の日	自主活動 (PC 自習 読書 芸術) ゆるゆる ストレッチ	休	休
午後			グループセラピー ～聞く技術④～	クルールスポーツクラブ ※動きやすい服・靴をご持参ください		クルールスタディ ～自分の時間の使い方～		
午前		27	28	29	30			
午後		自主活動 (PC 自習 読書 芸術) ゆるゆる ストレッチ	心理師と観る映画 ～感情の働きを学ぶ②～	自主活動 (PC 自習 読書 芸術)	ゲーム de コミュトレ			
午後		グループセラピー ～アクションプラン～	ゲーム大会 	クルールスポーツクラブ ※動きやすい服・靴をご持参ください	アートグループ ～秋～			



<各プログラムの内容>

～デイケアクルールのプログラムの内容をご紹介します。詳細についてはお気軽にお問い合わせください！～

ワーク系	先月のふり返りと今月の目標	月初めに、先月のことをふり返り、新しい一か月の目標をたててシェアリングしています。皆で共有することで、モチベーションアップにつながります。
	グループセラピー	福住メンタルクリニックの公認心理師が担当します。認知行動療法をベースに、ワークやシェアリングを行っています。
	オフィスクルール	グループワークや企画作りなどを行います。時間内にアイデアをまとめたり、自分の意見を伝えるなど、色々な作業の練習ができます。
	心理教育シリーズ	自主活動と並行して、希望の方へ1時間ほど行っています。「デイケアについて」や「治療について」など知っていただきたいことをお伝えしています。
	心理士と学ぶポジサイ	ポジティブサイコロジーという心理学について、心理士自身が学んだことをお伝えしています。幸せに生きるには…について知識や考えを深めています。
	クルールスタディ	病気や自己理解についての学習や、生活・睡眠など回復に必要な講義を行っています。また、社会復帰に向けた心の準備を皆で共有しています。
コミュニケーション系	頭とからだのストレッチ	頭をつかった脳トレなどのゲームや、軽く身体を動かすレクリエーションを通して、リラックスしたり体力をつけるプログラムです。
	ゲーム de スポーツ	Wiiを皆で行い、楽しみながら体力アップをはかっています。きつい動きはないので、無理せず取り組むことができます。
	ゲーム de コミュトレ	カードゲームやボードゲームを皆で行い、ゲームを通して楽しくコミュニケーションの練習をしています。頭の体操にも良い刺激になります。
	フリートーキング	皆さんから「話してみたいこと」を出していただき、色々な話題で意見を出し合います。話題は病気のことから恋愛のことまで、様々な内容が話されています。
	POM de Couleur (ポンデクルール)	POMとは「プログラム オブ メンバー」の略称です。メンバーの皆さんが主体になって内容を決め、皆で楽しむ時間です。
スポーツ系	ゆるゆるストレッチ	自主活動と並行して、希望の方へ1時間ほど行っています。テレビで動画等をみながら体を動かします。内容は、当日参加者の希望に沿いながら決めています。
	クルールスポーツクラブ	さっぽろ香雪病院の体育館に行き、バドミントンや卓球などを楽しみながら体力作りをします。運動不足に悩んでいる方におすすめです。
個人作業系	芸術活動	消しゴムはんこやプラバン、レジン、ペーパークラフトなど、様々なオリジナル作品をつくります。集中力の練習になり、完成時の達成感を味わうことができます。
	自主活動	社会復帰に向けた課題に各自で取り組み、集中力を鍛えます。本を読んだり、パソコン作業、ものづくりなどを行っています。
	その他	毎月はありませんが、SST(コミュニケーションの練習)やアートグループ(テーマに沿った自由な作品作り)などのプログラムも行っています。また、新規のプログラムもどんどん取り入れています！

※どのプログラムも原則として自主活動に変更することができます。ご希望の際は早めにスタッフへお知らせください。

※プログラムの他に、定期的に面談を行うなどのサポートも行っています。また、復職を目指す方には自己分析のための面談を行ったり、職場との連携や評価表作成を行うこともできます。