



1月プログラム予定表



2022年
クルール

月		火	水	木	金	土	日	
3		4	5	6	7	1	2	
午前	お休み	自主活動 (PC 自習 読書 芸術)	先月のふり返りと 今月の目標	ゲーム de コミュトレ	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	8	9	
午後		年始めプログラム ～レク&年始めトーク～	グループセラピー ～クセになっている行動を 見直そう～	オフィスクルール ～コンセンサスゲーム～	自主活動 (PC 自習 読書 芸術)	休	休	
10		11	12	13	14	15	16	
午前	成人の日 	自主活動 (PC 自習 読書 芸術)	特別企画 ～見た目もオシャレ アロマワックスバーを作ろう～	ゲーム de コミュトレ	自主活動 (PC 自習 読書 芸術)	15	16	
午後		心理教育シリーズ ～抗精神病薬～	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	グループセラピー ～職場のメンタルヘルス～	ゆるゆる ストレッチ	休	休	
		頭とからだのストレッチ ※動きやすい服装で!			POM de Couleur メンバー主体プログラム			
17		18	19	20	21	22	23	
午前	フリートーク	クルール記録に挑戦! 	芸術活動 ～プラバン～	自主活動 (PC 自習 読書 芸術)	自主活動 (PC 自習 読書 芸術)	22	23	
午後		特別企画 ～ヨガ講師と楽しく ゆるゆるヨガ～	グループセラピー ～気分転換法を見つけよう～	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	心理教育シリーズ ～抗精神病薬～	ゆるゆる ストレッチ	休	休
		ゲーム de スポーツ			クルールスタディ ～冬こそ怖い食中毒の世界～			
24		25	26	27	28	29	30	
午前	自主活動 (PC 自習 読書 芸術)	自主活動 (PC 自習 読書 芸術)	芸術活動 ～ペーパークラフト～	ゲーム de コミュトレ	クルールスタディ ～ジョハリの窓で 自分と相手を眺める～	29	30	
午後	心理教育シリーズ ～クルールについて～	ゆるゆる ストレッチ	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 ～冬～	頭とからだのストレッチ ※動きやすい服装で!	休	休	
		特別企画 ～ヨガ講師と楽しく ゆるゆるヨガ～						
31								
午前	自主活動 (PC 自習 読書 芸術)							
午後	ゆるゆる ストレッチ							
		グループセラピー ～気持ちがるなる考え方～						

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

※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が変更となる場合があります。

<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。