

WRAP(元気回復行動プラン)

WRAPは「自分の取扱説明書」と言われています。自分をいたわる方法に目を向け、自分の調子を整えていきましょう。どの回からでも参加出来ます。

回数	日時 13時30分～15時	プログラム内容
1		元気に大切な5つのこと/いい感じの自分
2	3/2(木)	元気が出る道具箱/日常生活管理プラン
3	4/6(木)	引き金と注意サイン
4	5/11(木)	調子が悪くなっている時のプラン
5	6/1(木)	クライシスプランとクライシス後のプラン

※日程/プログラム内容は変更する可能性があります。改めご了承下さい。

認知療法

自分のマイナス思考と上手につきあうことは、自分を生きやすくしますし周りとのトラブルも減らします。その自助の力を養うことを目的としたプログラムです。途中からは参加出来ません。見学だけお受けします。

回数	日時 13時30分～15時	プログラム内容
1	1/18(水)	自動思考
2	2/1(水)	ユガミン
3	3/1(水)	考えの幅を広げる
4	3/29(水)	行動で試してみよう
5	4/5(水)	信念に挑戦しよう

※日程/プログラム内容は変更する可能性があります。改めご了承下さい。

SST(Social Skills training)

集団の中でより社会的に受け入れられる行動を練習することにより、その人の生活をよりよく生きやすくするプログラムです。エビデンスに基づくプログラムで、研修を受けた職員が行います。

お仕事準備

デイケアから沢山の方が卒業していきました。皆さんはどんな方法でお仕事について行ったのか。どんなサービスや相談機関があるのか。まずは学んで、自分にあった仕事のしかたを考えていきましょう。