



あけましておめでとうございます！本年もよろしくお祈りします！！
気まぐれで精神科デイケアおるおるの最新情報をお届けします

第2回感謝祭&交流会あまなniおるおるを開催しました

この度、当医療機関で開催いたしました「第2回感謝祭&交流会 あまなniおるおる」では、多くの方々にご来場いただき、盛況のうちに終了することができました。これもひとえに皆様のご支援とご協力の賜物であり、心より感謝申し上げます。

本年度は「体験」をテーマに掲げました。前日の20日（金）には26名の支援機関の方々がバーチャルで統合失調症の幻聴を体験しに来て下さいました。

「想像以上にしんどいことがわかった」「怖かった」「貴重な体験ができた」等の感想を頂き、病を抱えて生きることを改めて考える機会となりました。

21日（土）にはハンドメイド体験や再発防止プログラムの体験を通し、メンバーがゲストをサポートする側となり得られた喜びが多くありました。展示ブースでは精神科デイケアで食べること、寝ること、何もしないこと等、何気ない日常に意味があることを紹介、リハビリテーションの重要性を伝えることができました

今回は、さらに充実した内容を目指し、皆様にとって有意義なイベントとなるよう努めてまいります。引き続き、ご指導ご支援を賜りますようお願い申し上げます。



2025年1月 おすすめプログラム 水曜日午前のSST

SST（社会生活技能訓練）ではその場に合った言葉と行動が選択できるように対処レパトリーを増やし、自分で対処できる力を高めます

1月15日（水）・22日（水）・29日（水）のテーマは「余力を残す」です

体調の良い時にあれもこれもし過ぎて翌日動けなくなった経験はありませんか？

日々の生活の中で100パーセントの力を出し切っていませんか？

「余力を残すように」「ゆとりが大事」って言われるけど、それってどうやったらいいの??一緒に考えていきましょう！！

「押し活グループ」はじめました 1月22日（水）午後



「押し活」（特定のアーティスト、キャラクター、趣味の対象などを応援する活動）には、好きなものや人への思いを共有することで、心の安定を得たり、ストレスを軽減する効果があります。

他にも押し活をきっかけにコミュニケーションの幅が広がったり、自己表現力の向上に繋がったり、好きなものを応援する楽しさを共有することで、利用者同士の交流が生まれ、社会性や共感力を育む効果があります。さあ、押し活をしている人も押しを探している人もぜひ参加してみてください