



きしろメンタルクリニック ショートケア ぶどうの樹



第6号 2021年7月発行

ぶどうの樹の理念 ～メンバーさんと社会をつなぐかけ橋に～

いよいよ夏本番です！



副室長 藤原看護師

皆さん、いよいよ暑い夏がやってきます。今年も「With Mask」で過ごすことになりそうです。熱中症対策は始めていますでしょうか。気温が上がり始めるこの時期からの対策が大切です。小まめな水分補給を忘れずに、今年も元気に暑い夏を乗り越えていきましょう。また、マスク使用は熱中症のリスクだけでなく、肌荒れの問題も引き起こします。スキンケアも忘れずにいきましょう！

【発達障害専門プログラム】

外来通院をされている方で、発達障害の診断を受けた方を対象としています。

●自閉スペクトラム症 (ASD) グループ : 月 (午前のみ) ・木 (午前のみ) ・金・土

対人場面で求められるコミュニケーションスキルの練習 (SST) をします。木曜日と金曜日は、グループの冒頭でレクリエーションを行っています。

●注意欠如・多動症 (ADHD) グループ : 月 (午後のみ)

全8回のグループで、「時間管理」に関するスキルを練習 (SST) をします。参加者固定のグループになります。定期的にグループ参加者の募集を行っていますので、ご興味のある方はお気軽にお問合せ下さい。

<第2回家族会を開催しました♪>

5月29日 (土) に第2回家族会を開催いたしました。今回のテーマは「**発達障害の基礎知識**」でした。

前半では「発達障害のための心理検査」や「周囲の人に気づかれにくい特性」などの情報提供を行いました。

また後半の座談会では、「発達障害と経験不足の違い」や「通所者さんの特性に対するご家族の方の対応」、「通所者様のショートケアでの様子」などのテーマが語られました。

今後も定期的に家族会を開催していきます。家族会の活動に、引き続きご理解、ご協力の程、よろしくようお願い申し上げます。

<レクリエーションのご紹介♪>

①ベランダ菜園

木曜日のグループで、春から準備をしてきたベランダ菜園がいよいよスタートしました！

ショートケアのお部屋の彩りが増しましたね。他のグループの通所者さんも一緒に育てていきましょう。



↑ベランダ菜園

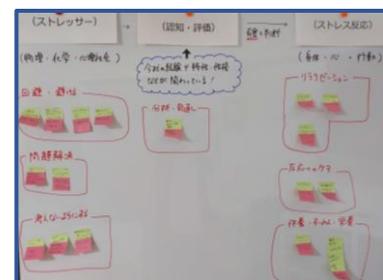
②ぶどうLife～祝！1周年！～

ぶどうLifeは、普段のSSTでは取り上げられないような日常生活に必要なスキルを考える、プチSSTのようなレクリエーションです。

「身だしなみ」や「電話対応」など、通所者さんの生活に沿ったテーマを取り上げております。

<SSTのご紹介>

SSTでは、通所者さんの発言を板書しながら進めています。今回は「ストレス」のセッションの様子をご紹介します！



第2回家族会 発達障害の基礎知識

きしろメンタルクリニック
ショートケア「ぶどうの樹」



きしろ心理相談室
室長 山田 心理士

きしろ心理相談室の山田先生に
レクチャーを担当していただきました！

<ADHDグループの第1クールが終わりました♪>

5月より月曜日の午後のグループがADHDグループにリニューアルして「時間管理プログラム」を行うことになりました。

- 特定の時間を切り取って個々の活動の時間の記録を取るワーク
- 睡眠時間を記録して、夜更かしのタイプを知るワーク
- スケジュール帳やTo-Doリストを活用してやるべき作業を見える化するワーク

などを行っております。時間管理スキルを身につけて、毎日を効率よく過ごしていきましょう！



やるべきことだけじゃなくて、自分のやりたいことも予定に組み込む意識ができた！

生活を細かく振り返ることができた！

↑感想の一例↑

【精神科ショートケア】

外来通院中の方で、集団での活動を協力して行える人を対象としています。

●精神科ショートケアグループ：水・木（午後のみ）

レクリエーションを中心に、他参加者との協同作業を練習します。「生活の基盤を整えたい」「集団活動の練習をしたい」「定期的に通所する先が欲しい」「再発予防をしていきたい」という方の参加をお待ちしております。

<梅雨から夏を元気に乗り切る！梅のパワー>

精神科ショートケアの通所者さんと一緒に、梅シロップと赤しそシロップを作りました！

これはファスティングにも使われるもので、酵素ジュースとして飲むことができます。梅やしそに含まれる「クエン酸」や「ポリフェノール」は、梅雨の時期のむくみや夏バテの予防が期待できます。皆さんも一度お手製の梅ジュース・しそジュースをお試しあれ！

また、赤しそシロップと梅シロップ・赤キャベツを使った「紫陽花ゼリー」も作ります。化学反応を利用した見た目に涼しいゼリーが楽しみです。精神科ショートケアでは毎回の活動をブログで報告しています。詳しくは「ぶどうの樹のブログ」を見て下さいね。

今年の夏もまだまだマスクを外してお話ができなくて寂しいですが、あともう少し！一緒に乗り切りましょう。皆さんのご利用心からお待ちしております。



←梅シロップ



赤しそシロップ→



【学生を対象としたWEB-SST】

「ぶどうの樹」では大学生の方を対象に『zoomで行うコミュニケーショントレーニング』を開始します。学生生活の様々な場面に役立つ内容となっております。ご興味のある方は、ぜひ無料体験からどうぞ♪



きしろメンタルクリニック ショートケア『ぶどうの樹』

スタッフ：木代（憲）・藤原・浦田・姫野・川村（綾）・成田・米山・川村（文）

〒214-0014 神奈川県川崎市多摩区登戸2710-6
第2ネスト向ヶ丘 302号

TEL：044-930-3310（受付：月～土 9:00～18:00）

FAX：044-930-3312



SSTの様子も動画公開中

見学や相談は随時受付中ですので、どうぞお気軽にお問い合わせください。