

# きしるメンタルクリニック ショートケア ぶどうの樹



第7号 2021年10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~

### 読書の秋・食欲の秋、〇〇の秋♪

皆さん、こんにちは！ショートケア「ぶどうの樹」です。朝晩の風も涼しくなり、季節は秋へと移り変わりました。皆さんいかがお過ごしでしょうか。引き続き感染対策は行いながらですが、読書の秋・食欲の秋、〇〇の秋を皆さんが楽しめますように願っております。



### スタッフのご紹介

#### ●浦田 作業療法士 (旧姓：山浦)

初めまして、またお久しぶりの方もいらっしゃると思いますが、産休育休を終えてこの度復帰となりました。これからも皆さんと一緒に無理なく楽しんで過ごしたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします！



#### ●米谷 心理士

今月より仲間入りいたしました、米谷(こめたに)と申します。皆さんと一緒に楽しくて安心できる居場所、学びの場を作ることができればと思っております。よろしくお願いいたします。



### 【注意欠如・多動症 (ADHD) グループ】 月 (午後のみ)

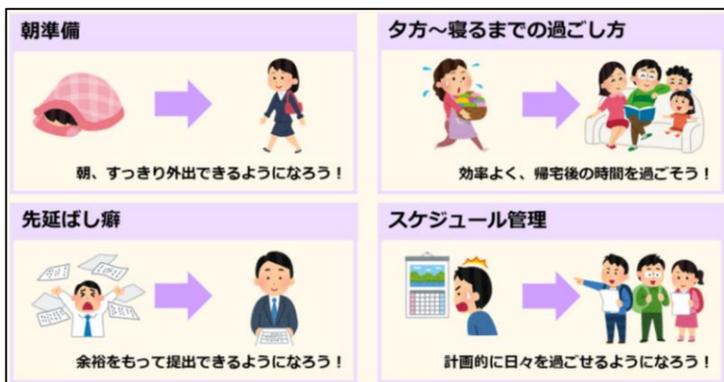
全9回 (8テーマ+1ヶ月後のフォローアップ) のグループで、「時間管理」に関するスキルを練習 (SST) をします。参加者固定のグループになります。定期的にグループ参加者の募集を行っておりますので、ご興味のある方はお気軽にお問い合わせ下さい。

### 2クール目まで終了しました！

「時間管理プログラム」は第2クールが終わり、第3クールに入りました。スケジュール帳やタイムログ (時間管理記録) を用いて生活を振り返ったり、予定を立てる練習をしたりしています。

- 書き出してみることで、どこから取り組めばいいか考えやすくなった。
- 1つずつやっていくことで、「自分もやればできるじゃん!」「そんな難しいことではなかった!」と思えるようになった。

などの声をいただいております。



### ㊦プチ「時間管理」レッスン㊦

「部屋の片づけをしよう!」と思った時に、皆さんはすぐに取りかかることが出来ますでしょうか? 「疲れているし...」「今はあんまり時間がないし...」などと先延ばしにすることはありますか?

重い腰をあげて、やりたくない作業に取り組むのは、とても労力がいることです。そのような時は、  
① 時間で区切る: 「10分だけやろう!」  
② 空間で区切る: 「本棚だけやろう!」  
③ 個数で区切る: 「ゴミを1袋分捨てよう!」  
などと作業を細かく区切り、最初の一步を踏み出しやすくするとよいと言われております。  
一步も前に踏み出せないような大きな目標よりも、**確実に一步を踏み出せるような小さな目標**を達成し、小さな成功体験をたくさん積み重ねていきましょう!

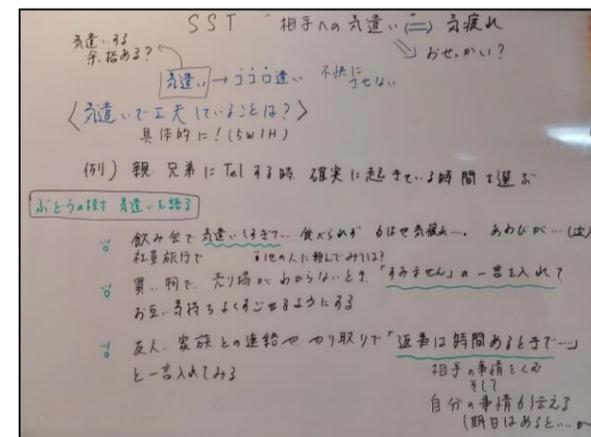
### 【自閉スペクトラム症 (ASD) グループ】 月 (午前のみ)・木 (午前のみ)・金・土

外来通院をされている方で、自閉スペクトラム症 (ASD) の診断を受けた方を対象としています。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。

### 『お互いの思いや悩みを共有する』

#### ～みんなで話して失敗体験を乗り越えよう!～

最近グループの中でとても活発な意見交換が行われているのが「相手の気持ちを考える」「相手への気遣い」というテーマです。皆さんもちょっとした思い違いで相手とトラブルになったり、よかれと思ってやった事が大きなお世話になってしまったり...と、相手の気持ちや思いを考慮することで困った経験はありませんか? ぶどうの樹にはこのような事で怒られた、相手との関係性が悪くなってしまったという体験をされた方が多く参加されています。そして参加者さん同士でその時の体験や思いを共有して、「相手の気持ち」を考え直したり、「どうすればよかったのか」を振り返ったりしています。このような話し合いを通して「自分だけではない」と思えるようになったり、「今度は頑張ってみようかな」と前向きに考えられるようになっていきました。よく私たちスタッフは、「我々はエスパーではないので、完璧に相手のことを理解するのは難しい。理解のずれが出てしまうのは当たり前」という話をしています。正解や公式のない難しいテーマですし、すぐには変化見られないかも知れませんが、お互いの思いや悩みを共有することから、私たちと一緒に取り組んでみませんか?



皆さんの体験談をプログラムの中で共有することで、より生活に根差した話し合いをしていきます。



### 【精神科ショートケア】 水・木 (午後のみ)

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。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。

### みんなでアロマワックス (サシェ) を作りました♪

8月にアロマワックス (サシェ) 作りをしました。サシェをはじめて耳にされる方も多いため、ちょっと検索をしてみてください。ものすごくかわいいデザインのサシェがたくさん出てきますよ。最初は「これ作れるの!?!」という声が上がりましたが、作り方は意外と簡単です。皆さん各々すてきなデザインで作ってあげて、とってもかわいいサシェがたくさん出来上がりました!



### お月見ハガキを作りました♪

9月に入り、秋らしい涼しい時期にもなりましたので、みんなでお月見ハガキを作りました。「お月見といえば?」というスタッフの質問に「お月見バーガー!」と美味しい答えを返してくださるメンバーさんもおり、ほっこりとした雰囲気の中でスタートしました。様々な絵画技法を使ってハガキを作りましたが、その技法が面白くて、塩を振ったり、マスキングテープを使ったり、絵の具を飛び散らせたり...と色々あって、皆さん「どれにしよう」「何にしよう」と悩みながらかわいいハガキを完成させていました。また作りたいですね!



### きしるメンタルクリニック ショートケア『ぶどうの樹』

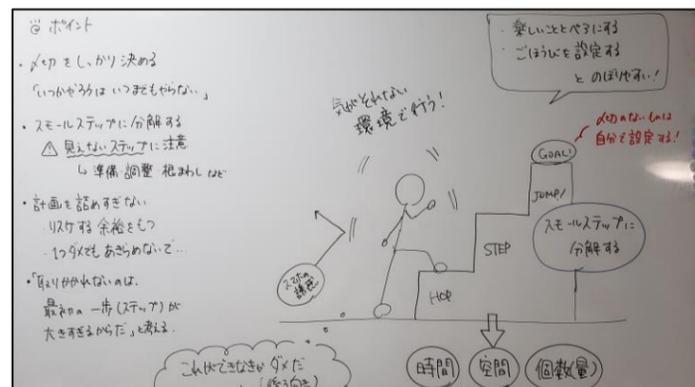
スタッフ: 木代 (憲)・藤原・浦田・姫野・川村 (綾)・成田・米山・川村 (文)

〒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

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。



SSTのイメージの動画公開中



ADHDグループで「スモールステップ」についてお話した時の板書です。