

ぶどうの樹



秋が始まり、過ごしやすい季節になりました♪

食欲の秋やスポーツの秋、様々な「〇〇な秋」がありますが、皆さんにとっての「秋」は何でしょうか。徐々に過ごしやすい季節になったので、新しいことに取り組んでみたり、昔やっていたことを再開したくなったりされるかもしれませんね。ぜひ皆さんにとって有意義な「〇〇の秋」を見つけてくださいね！

【ASDグループ】

● OB・OG会 を開催しました

8月27日(土)に第1回OB・OG会を開催しました。久しぶりに来所されるメンバーさんもおおり、有意義な意見交換をすることができました。次回は **10月29日(土) 14:00～17:00**での開催になります。SSTに1クール以上参加された方が対象です。卒業生が優先になりますが、1クール以上参加されている人であれば、現在プログラムを受けられている方も参加可能です。

● 家族会の開催報告

今回は『あなたのまわりの社会資源』というテーマ家族会を行いました。ご家族様のご協力のおかげで、スムーズな進行ができました。今後も定期的に家族会を開催致しますので、皆様のご参加をお待ちしております。

ご家族様ができること

- ・ご家族は「サポーター」目は離さず、手は離す。
 - ・ご本人が出来ることを尊重する。
 - ・親の一言より「他人」の一言が響く時もある。
 - ・「ちょっと我慢」「問いかけ」のスタイル
 - ・I(アイ)メッセージで語る。
- ・親が心身共に健康にいる。
 - ・必要以上に罪悪感を持ってなくてよい。
 - ・躓いてしまった時などは専門家と相談しながら支えましょう。



【ADHDグループ】

● セルフマネジメントグループのご案内

これまでは全6個のテーマで、ADHDの症状である『不注意』『多動性』『衝動性』に関連する困りごとを、グループのメンバーさんと共に話し合ってきました。10月より応用編として「金銭管理」のテーマを追加させていただきます。新しいテーマになりますので、ふるってご参加ください。



【精神科ショートケアグループ】

暑い夏がひと段落したところで、10月は秋の外出を行います。少し色づき始める木々などを見ながら、皆で季節の移り変わりを楽しみたいと思います。また、就労するには？どのような準備が必要か、また事業所に行っているメンバーの体験談を聞くなど、就労セミナーを簡単に行います。気負いせず、気軽に参加していきましょう♪

【受け付け時間のご案内】 (ショートケア直通の電話番号：044-930-3310)

＜午前＞ 受付：9:15～9:30 プログラム：9:30～12:30 ☎電話：9:00～12:45
 ＜午後＞ 受付：13:45～14:00 プログラム：14:00～17:00 ☎電話：13:45～18:00

10月のスケジュール

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	25	26	27	28	29	30	1
午前							【SST】 ⑬上手な意見の伝え方 (アサーション)
午後							【時間管理】 ⑫夜更かしをやめる/やる気を出す方法 を学ぶ
	2	3	4	5	6	7	8
午前		【SST】 ⑬上手な意見の伝え方 (アサーション)	【精神科ショートケア】 こもれびcaféぶどう	【精神科ショートケア】 コラージュ	【レク】 健康チェック 【SST】 ①コミュニケーションについて②	【レク】 ぶどうLife (身だしなみ) 【SST】 ①コミュニケーションについて②	【SST】 ⑭ストレス
午後		【ADHDセルフマネジメント】 ⑦金銭管理を学ぶ①			【精神科ショートケア】 2023年カレンダー作り②		【時間管理】 ③気持ちのよい朝を過ごそう
	9	10	11	12	13	14	15
午前		祝日のため閉所	【精神科ショートケア】 こもれびcaféぶどう	【精神科ショートケア】 ブララジ	【レク】 モルック 【SST】 ②挨拶をする	【レク】 すごろくトーク 【SST】	【SST】 ⑯自分の特徴を伝える①
午後				【精神科ショートケア】 就労セミナー	【精神科ショートケア】 お菓子作り	【SST】 ②挨拶をする	【時間管理】 ④忙しい夕方のバタバタを 乗り切ろう
	16	17	18	19	20	21	22
午前		【SST】 ⑭ストレス	【精神科ショートケア】 こもれびcaféぶどう	【精神科ショートケア】 フリー活動	【レク】 ぶどうPreWorkミーティング 【SST】 ③会話を始める	【レク】 秋の絵葉書 【SST】	【SST】 ⑯自分の特徴を伝える②
午後		【ADHDセルフマネジメント】 ⑧金銭管理を学ぶ②			【精神科ショートケア】 テーブルゲーム	【SST】 ③会話を始める	【時間管理】 ⑤日中を効率よく過ごそう
	23	24	25	26	27	28	29
午前		【SST】 ⑮自分の特徴を伝える①	【精神科ショートケア】 こもれびcaféぶどう	【精神科ショートケア】 モルック	【レク】 ぶどうPreWork 【SST】 ④会話を続ける①	【レク】 健康チェック 【SST】	【SST】 ⑰相談する/聞く① (ピアサポート)
午後		【ADHDセルフマネジメント】 ①心理教育① 大人のADHDと認知		【精神科ショートケア】 ダンスセラピー	【精神科ショートケア】 秋の外出	【SST】 ④会話を続ける①	OB・OG会
	30	31	★MEMO★ ・10日(月)は祝日のため閉所になります。 ・24日(月)より、セルフマネジメントグループが最初のテーマに戻ります。資料もリニューアルいたしました。 ・29日(土)の午後はOB・OG会を行います。				
午前		【SST】 ⑯自分の特徴を伝える②					
午後		【ADHDセルフマネジメント】 ②不注意① 不注意症状と問題解決技法					
グループの色分け⇒							
		ASDグループ	ADHD (セルフマネジメント)	ADHD (時間管理)	精神科ショートケア	OB・OG会	家族会