

デイケア通信 10-11月号



マインドフルネス

マインドフルネスって何でしょう？

自分が感じている気持ちや考えなどをありのまま受け入れる状態のことをいいます。マインドフルネスは、心身を安定させる効果があると、医療業界だけではなく、有名企業の社員研修で取り入れられたり、アスリートや芸能人などが実践していたりなど多くの人が注目しています。

スマイルデイケアでは午後の CBT プログラムの前に実施しており、毎日行うことで無理なく取り組んでいくことができます。

マインドフルネスを行うことで、不安や心配などの自分の感情や昨日との違いに気づくことができます。続けることで気持ちの切り替えを行うことや落ち着いてプログラムに参加することができます。



2020年11月30日発行
リンクスマンタルクリニックデイケア
〒224-0001
横浜市都筑区中川 1-10-2
中川センタービル 303
TEL 045-912-5851

問題解決法

水曜日の午前に実施しているプログラムです。
認知行動療法の技法の一つで行動に焦点を当てた技法になります。

問題解決法は問題を解決することが目的ではありません。自分が抱える生活上の問題（困り事）を、自分自身で解決できるようになるための技法です。
プログラムを通して、問題解決のプロセスを何度も体験することを通じて、問題をどのように解決するとよいのかを考えていきます。

実際にメンバーから沢山の意見を聞くことでアイデアが沸き、話をする事でスッキリすることができるという感想が聞かれています。

料理プログラム

ヘルスプロモーションプログラムで昼食メニュー決めをしています。

当日メンバーとスタッフで材料の買い出しに行っています。
メンバー同士でも和気あいあいと交流を取りながら取り組んでいます。

人気のメニューはフレンチトースト。卵・牛乳に漬け込んでたっぷり浸み込ませている為、ワンランク上の味になっています。家で作らない料理にも挑戦できるので、料理の腕も上達しますよ。

みんなで食べると午後のプログラムも頑張る力が湧いてきます。

皆様のご参加、心よりお待ちしております

