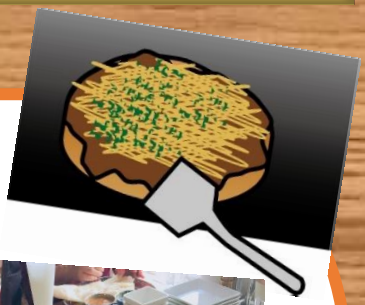
リンクス スマイル通信

2017 年 11 月 28 日発行
リンクスメ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

2017 年 10 月･11 月号



余暇プログラム～屋外活動～

院長先生のストレス対処プログラムの一環として日吉病院と合同で食事会をしました。10月はお好み焼き、11 月はインドカレーを食べに行きました。費用は病院負担なので気軽に参加できます。普段、交流のないメンバーとも話す機会となり、美味しい料理を食べながら楽しくコミュニケーションを深めることができました。

SST･CBT とは

SST とは、ソーシャル･スキル･トレーニングの略で、対人場面でのコミュニケーション訓練をしています。実際にメンバーさんと一緒に場面設定を行いコミュニケーションの練習をしています。

CBT とは、認知行動療法のことで自分の内面を振り返り、考え方を変えてみることで行動や気持ちにどのような変化があるか確認していきます。

カラオケ

毎週火曜日にセンター北の駅から徒歩2分位のところのコートダジュールに行ってカラオケを楽しんでいます。

毎週1時間半歌いつづけています。

1人3曲か4曲歌うことができ、とても楽しみにしているプログラムです。

第 6 回学習プログラムの紹介

各曜日のSST

月曜日（ウォーミングアップ）：週初めなので頭を使ったウォーミングアップをします。
火曜日（会話）：テーマを使って楽しく話をします。またこのスマイル通信も皆で協力して作成しています。
水曜日（step by step）：人と話すのが苦手そんな時にたのしく会話する方法などコミュニケーション能力を身つけます。
木曜日（Better Soulution）：生活の中で困っていることをメンバーで話し合いながら解決方法を考えていきます。
金曜日（就労）：働くために必要な、服装、言葉遣い、電話の受け答えなど、実践的なビジネスマナーを学びます。
土曜日（アサーション）：頼み事を断れない、逆に相手にお願いしたいとき、相手も自分も尊重した伝え方について考えていきます。