

わたぼうし通信 (2022.12月号)



【WRAP クラス】

12月に全7回のWRAPクラスが終了しました。「希望、責任、学び」「権利擁護、サポート」「元気のでる道具箱、日常生活道具プラン」「引き金と行動プラン」「注意サインと行動プラン」「調子が悪くなったときのサインと行動プラン」「クライシスプラン」の順で行いました。調子がよい時の自分を振りかえり、その時できていることを言語化しました。そのことが出来ない状態が調子の良くない状態であり不調時のバロメーターになることや自分の不調時のサインを話し、その対処法について参加者同士で意見を出し合いました。最終日には自分のクライシスプランを作成しました。参加者からは「最初は自分には合わないものだと思っていたけど、不調になる事はみんなあってWRAPは色々な人がやってみて取り入れてよいものだと思う」「自分の不調時の対処法は自分だけで考えても限界があるけど、みんなで話すと考えの幅が広がった」「不満があっても我慢してやってきたけど、こういう場があって自分の気持ちを言ってもいいんだと思えた」など意見が聞かれました。最終日は名残惜しく、ちょっぴり寂しい気持ちになりましたがまた元気で過ごしてフォローアップで集まれたらと思います。

【トントウ】

芸術療法でトントウを制作しました。トントウとはフィンランドの妖精で人間が幸せに暮らす手助けをしてくれる優しい小人です。丸太の断面にそのトントウを描きそれを家に飾る事で家の中にぬくもりをもたらすと言われているそうです。木の発注から初めての取り組みでドキドキしましたが、家にあるとうれしくなると思える絵を描き、みなさんかわいい作品が仕上がりました。家族からの反応もよく、「また次も」とリクエストがたくさんありました。

今年も一年ありがとうございました。来年もみんなで協力しながら素敵なデイケアを作り上げていけたらと思います。



デイケアの見学は行っておりますので、デイケアにご興味のある方は主治医にご相談下さい。
また、他院通院中の方も当院デイケアを利用することができます。
詳しくお聞きになりたい方は当院デイケア室にお問い合わせ下さい。

