

充実したおうち時間を過ごそう！

みなさんは休日や空いた時間をどのように過ごしていますか？「寝て終わっちゃった…」「やることが何もなく逆に疲れちゃった…」という経験はないでしょうか。

「充実した余暇時間の過ごし方」をみんなで考え、‘紅茶を嗜む時間’を企画しました☕



紅茶はデイケアの近くにある紅茶専門店のフレーバーティーを用意しました。専門店の美味しい入れ方にも挑戦しました！

～美味しい入れ方～

- ① ティーカップにティーパックを 1 つ入れ、沸騰したお湯 200cc を注ぐ
- ② 約 45 秒蒸らした後、ティーパックを軽く揺らしてから取り出して出来上がり

丁寧に入れたフレーバーティーと紅茶のお供のスイーツも用意して、いただきます♡(*´ω`*)
まずは香りで癒され、温かい紅茶を飲んだり、仲間と雑談を楽しんだり、ゆったりとした時間を過ごすことができました。「紅茶を飲む」という行動も香りや味を意識すると、いつも以上に満足感が得られます☆仲間と楽しむことはもちろん、おうちで 1 人でも楽しむこともできる活動です。
みなさんもぜひおうちでティータイムを楽しんでみませんか？(´▽`)

当院精神科外来通院中、または他院精神科通院中の方で、‘自立したい’‘就職や復職、復学したい’‘仲間を作りたい’等の希望をお持ちの方はデイケアまでご連絡下さい！

個別にご相談を受け付けています

【精神科デイケア】

048-857-6785／048-857-6820

萌木通信 10 月 第 100 号

発行日：令和 2 年 10 月 1 日

発行元：埼玉精神神経センター 精神科デイケア

発行責任者：松浦 彰久

さいたま市中央区本町東 6-11-1

TEL：048-857-6785(直通)

E-mail moegidc@saitama-ni.com

萌木通信 2020年10月 Vol. 100



溶かして・そそいで・固める

T・S・K で簡単せっけん作り

みなさんこんにちは、萌木アートクラブです。(´・ω・`)ゞビッ
ところで皆さん…手、洗ってますか？ご存じの通り感染症対策に手洗いは非常に有効です。外出後、トイレの後、食事前後などなど、手洗いの機会はたくさんあります。そんな頻回の手洗いが少しでも楽しくなるように、せっけん作りをしました。水酸化ナトリウム（苛性ソーダ）は取り扱いに気を付けて下さいって？ほう、なかなか詳しくていらっしゃる。しかし今回、水酸化ナトリウムも使いませんし専門的な知識がなくても大丈夫です。使ったのは天然の保湿成分であるグリセリンがたっぷり入ったグリセリンソープと言われるもの、その名も MP ソープ！MP とはメルトアンドブア！なんと電子レンジで溶かしてそそいで固めるだけでできてしまいます。透明の MP ソープを溶けやすいように細かく刻み、電子レンジで溶かすこと 10 秒…溶けきれない分は 5 秒刻みで溶かします（一気に溶かすと吹き出してしまいます）肌に触れるものですので着色は食紅を、香り付けには天然の精油（エッセンシャルオイル）を使用しました。せっけんが固まるまで待ってラッピング！そうしてできたほんのりかんきつ系の香りと色とりどりのせっけんは、メンバーにプレゼントしました。喜んでくれたかしら…(*´艸`)ㇿㇿ

— TOPICS —

- ・簡単せっけん作り（アートクラブ）
- ・対人関係に向けたリハビリテーション（SCIT）
- ・スポーツプログラム紹介
- ・充実したおうち時間を作ろう！

対人関係に向けた リハビリテーションプログラム

デイケアでは対人関係に向けたリハビリテーションとして SCIT（スキット）というプログラムがあります。SCIT は Social Cognition Interaction Training の略で集団精神療法の1つです。

SCIT では社会的認知機能のトレーニングをしています。社会的認知とは、対人場面で活躍する脳の働きです。「相手はどんな気持ちなんだろう…」「声を掛けても相手の反応がない…どうして…？」など人との交流の中で、私たちは時に悩むことがあります。あいまいな物ごとへの捉え方、感じ方は人それぞれ特徴があると言われています。

例えばこんな時



なんで？



【捉え方の例】

- ① 自責的な捉え方
例「自分のあいさつの仕方が悪かった」
- ② 他責的な捉え方
例「あいさつぐらい返してくれてもいいのに」
- ③ 楽観的な捉え方
例「聞こえなかったかな」

SCIT では自分の捉え方の特徴について知り、様々な捉え方をできるようになることを目指しています。

どの捉え方が正しいというものではなく、様々な捉え方を持つことで気持ちを整理し、余裕をもつことでコミュニケーションが取りやすくなります。ネガティブな捉え方に支配されているときに、他の捉え方を考えられると安心することができます。

スポーツ プログラムの紹介

デイケアを利用する方の中には「体を動かすことが好きで、またやってみたい」「今まで機会がなくてスポーツをしなかったけど、チャレンジしてみたい」「健康のために運動を始めたい」という方も少なくありません。

今回は久しく運動をしていない方や興味はあるけどハードルを感じている方必見です！一緒にスポーツを楽しみましょう～！

卓球クラブ

基礎コースと上級コースの2つに分かれているので、初心者でも安心して参加できます！運動負荷も高すぎず、老若男女問わず楽しめます。ラケットもデイケアで貸し出しているので、特別な道具もいりません。デイケアで卓球を始めて、ハマっちゃったなんて方も多いですよ～！ラケットでボールを打つだけでストレス発散、スッキリ気分になります！



フットサル

毎週1回、デイケア室内でボールタッチやパスなど基礎的練習をしています。室内練習は走ったりする激しい運動が少ないため体力に自信がなくても大丈夫です。参加すれば、フットサル仲間が「ナイスパス！ナイスプレー！」と応援してくれます！参加するだけで気持ちよく汗も流せて、仲間との交流も楽しめます！

ヨガ

インストラクターをお招きして本格的に活動しています。現在は感染症対策のためウェブで動画配信を見ながら取り組んでいます！自宅でも気軽に出来るように初心者向けの動画を中心にしています。自分の気持ちのいい位置でポーズを取っていくと、体が軽くなっていきます！気持ちよく動いて身体の声を聴いてみましょう！



ボッチャ

デイケアでは人気のプログラムです。2チーム対抗戦の室内スポーツです。ジャックボール（目標球）に自チームの球をより近づければ勝ちです。相手チームの球をはじいたり、ブロックしたりとチームで戦略を練りながら楽しめます。