



## お肉を楽しむ会 ～食べるってやっぱり楽しい～



デイケアでは季節ごとにさまざまなイベントを行い、みんなで楽しむことができましたが、ここしばらくは感染対策のためイベントはお休み中です。しかし、感染対策をしながら何かみんなでできることはないだろうか…と考え、‘みんなでおいしいものを食べるって素敵！’ということでお肉を楽しむ会を開催しました。

### おしながき

#### ・塩釜ローストポーク

キャンプで挑戦し、おいしかったメニューです。

#### ・ステーキ

ちよっといいお肉買っちゃいました！

#### ・焼き鳥

居酒屋さんを再現☆

#### ・冷しゃぶ

お肉の中のオアシス。口をさっぱりさせてくれます。

#### ・豚汁

ほっこりしたおいしさ。



塩釜からお肉が登場！大人気でした。

参加者それぞれ作ってみたいメニューに挑戦し、どれも美味しく出来上がりました。食べる時は黙食でしたが、美味しさを一緒に共感でき、楽しいひと時でした。

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 6月 第108号

発行日：令和3年6月1日

発行元：埼玉精神神経センター 精神科デイケア

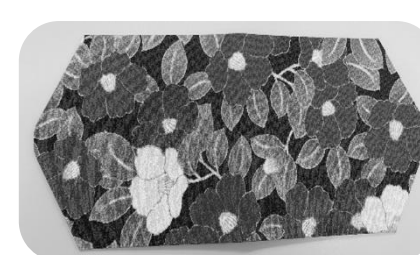
発行責任者：松浦 彰久

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 2021年6月 Vol. 108



## 母の日は心を込めて手作りを…❤️

5月の第2日曜日は母の日❖母の日の始まりはアメリカです。100年ほど前にアメリカのウェストヴァージニア州で、アンナ・ジャービスという女性が亡き母の追悼式で白いカーネーションを捧げ、参列者にも配ったのが始まりで、カーネーションは母のお気に入りでした。その後、アンナが母に感謝する「母の日」を提唱し続けた結果、1914年にアメリカで公式に「母の日」として制定され、そこから日本を始め、世界の色々な国へ広がっていったそうです。

私たちは感謝の気持ちを込めて、手作りマスクケースを作成しました。たくさんの柄の中から、母に合う柄の布を選び手順書をよ〜く見て、「ここはこれでいいのかな?」「次の工程はこうするとうまく出来ますよ!」「布がずれそうなので押さえてもらえますか?」とペアで話し合いながら作っていきます。プレゼント作りは、いつも以上に気合いが入りますね。マスクケースはとても華やかで、大満足の出来上がりとなりました♪

日頃の感謝の気持ちとお礼を兼ねて、マスクケースと共にメッセージカードをプレゼント📭  
『お母さん、いつもありがとう。』

## —TOPICS—

- ・感謝を込めて、手作り母の日プレゼント
- ・盛り上がりはe-スポーツ級? 「TVゲーム」
- ・前向きな思考にチェンジしよう! 『CBSST』
- ・お肉を楽しむ会～食べるってやっぱり楽しい～





皆さんこんにちは、巷で耳にすることが多くなってきたeスポーツ（エレクトロニック・スポーツ）、世界中で様々な大会が開かれるほど話題になっています。そんなコンピューターゲームが脚光を浴びてきている昨今、デイケアでもeスポーツとまでとはいえないけれども、テレビゲームを用いたプログラムを取り入れています。今日は少しその様子をご紹介します。



3階フロアの大スクリーンを前に繰り広げられる熱き戦い！シンプルな操作だけでも攻防の駆け引きが奥の深いPS4の「鉄拳7」プロゲーマーもいるほど人気の高い格闘ゲームだ。



一方、和室のテレビではこれまた人気の高いニンテンドースイッチの「マリオカート8DX」！ジョイコン4台同時対戦でグランプリを戦い抜くのだ。

この日はグランプリモードで対戦！2人がチームを組んでのデッドヒート！スタートダッシュ、ドリフト、アイテムを駆使して差をつけろ！

～ 3 ・ 2 ・ 1 START!! ～

上で紹介した以外にもボンバーマンやマリオパーティー、マリオテニスなど遊べるゲームは様々。最近のトレンドは上で紹介した「鉄拳7」と、すごろくでのんびり日本中を疑似旅行できる「桃太郎電鉄」です。

毎週火曜、土曜の午後に絶賛プレイ中！キングボンビーなんて嫌いだ～（；∀；）

## 新プログラム紹介 『CBSST』

朝寝坊してしまい「今日は1日ダメなんだ…」と元氣になれない、「面倒くさい」と思ってやるべきことを先延ばしにしてしまう、会話中に友人の反応が乏しいと「私って嫌われている？」と置いて距離を置いてしまう、そんな経験はありませんか？CBSSTではこのような考え方を“役に立たない思考”と名付け、この思考に対処して目標達成を目指すプログラムです。

CBSST（Cognitive-Behavioral Social Skills Training）はアメリカでエリック・グランホルム、ジョン・マッケイド、ジェイソン・ホールデンらによって開発された治療法です。

## “役に立たない思考”をチェンジしよう！！

CBSSTでは3つのステップで役に立たない思考を前向きな思考にチェンジする練習をしています！

### ステップ1 キャッチ



自分がよく抱くネガティブな感情を見つけます。その感情が現れたときにわいてくる思考を捕まえます。感情はイライラ感、無気力感、不安感など人によって様々です。



### ステップ2 チェック

ステップ1で捕まえた思考が正確か、また目標達成に向けて役に立つか否かを判断します。ワークシートを用いて思考の裏付ける事実を探したり、思考のミスがないか検討します。

### ステップ3 チェンジ

現実的で目標達成に役に立つ思考にチェンジする練習をします。グループで取り組んでいるので、前向きな思考が挙げられなくても仲間が助けてくれます！



CBSSTでは今回紹介した前向きな思考へのチェンジ以外にも、問題解決技能やコミュニケーション技能についてもグループで学び、目標達成に向けて一歩ずつ頑張っています！！