

夜は遊ぼナイト



ナイトケアでは、夕食までの約 1 時間「参加者みんなで遊ぼう!!」ということで様々な活動を楽しんでいます(夕食後はSST) ☆今回はその様子を少しご紹介します(^_^)



【カードゲーム】

相手の手札を想像して、表情を変えずに戦略を練ります。時にはペアになって一緒に戦略を考えることも♪



【ストラックアウト】

9 枚の的を狙ってみんなでバトル!! 簡単なようで奥が深い…。女子は投げる場所をこっそり近づけたり?!



【卓球】

この卓球の目的は、仲間とコミュニケーションを取ることに☆今日あったことや仕事のことなど話が盛り上がります♪

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 9 月 第 123 号

発行日：令和 4 年 9 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)

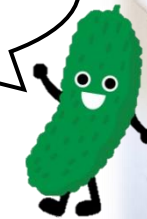
E-mail moegide@saitama-ni.com

萌木通信

2022 年 9 月
Vol. 123



こんなにたくさんいただきました!(*^▽^*)



☆クッキングの献立☆

- ①ゴーヤチャンプルー
- ②きゅうりの塩もみ
- ③トマトの卵炒め
- ④焼きズッキーニ
- ⑤なすの味噌汁

夏野菜をたのしもう! ゴーヤチャンプルーづくり!

8 月 11 日のクッキングクラブでは夏野菜をたっぷり使った献立で、ゴーヤチャンプルーを作りました。ゴーヤは病院のグリーンカーテンで採れたものを使わせていただきました!! (施設課の皆様、ありがとうございます)

ゴーヤチャンプルーの調理ではひと手間かけて、豆腐の水抜きに挑戦! 水抜きをしたことでさらっとした仕上がりになり、ゴーヤのほろ苦さと豚肉の旨味がマッチして、ご飯をかきこみたくなる絶品おかずが出来上がりました。

もうすぐ秋になりますが、来年も美味しいゴーヤが食べられることを楽しみにしましょう!

— TOPICS —

- ・ほろ苦&旨みの相乗効果!(クッキングクラブ)
- ・作品に命を吹き込むデジタル班(ホビーラボ)
- ・自分自身をポジティブに(MSC)
- ・夕食前は遊びましょう(ナイトケア)



創作活動ホビーラボ HOBBY LABO

ホビーラボのゆかいな仲間たちが織り成す創作の世界！プラモデル班とパソコンを駆使するデジタル班が活動しています。今回はプラモデル班が作った作品の写真を撮って、デジタル班が背景などを合成してくれました。写真撮影会ではポーズや背景のイメージなど、とことん話し合いました。プラモデルの出来栄えはもちろんのことデジタル班の技術には度肝を抜かれました。(≥▽≤)ノ



ホビーラボは、プラモデルなどの手作業やパソコンのプログラミングなど様々な創作活動を通じて交流しています。次はどんな挑戦をしていこうか…楽しみです。(´▽`*)



マインドフルセルフコンパッション

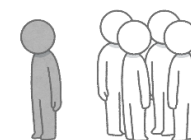
～自分らしくより豊かに生きるために～



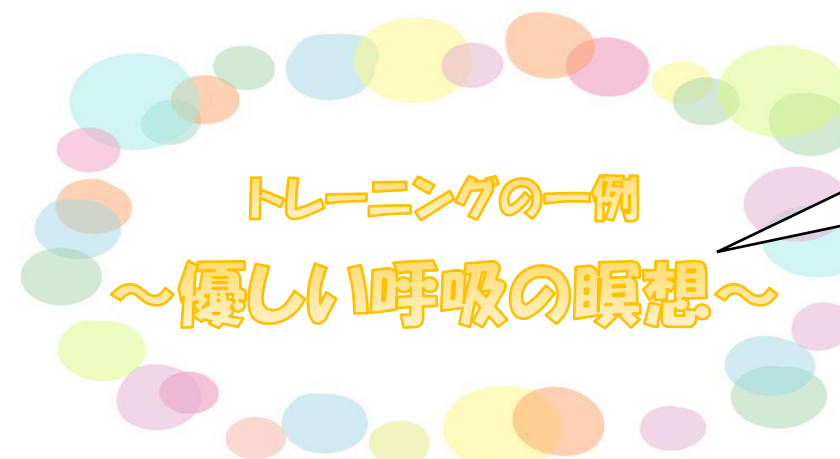
マインドフルセルフコンパッション (Mindful Self-Compassion ※以下 MSC) は、2010年にアメリカで開発された比較的新しい治療プログラムです。

このプログラムによって、日々の生きづらさが軽減し、自分自身をポジティブにサポートする力が高められると言われています。

ボーっとしている時に雑念や今後の不安が出てくる…といった体験はありませんか？最近の研究では‘何もしていないときにのみ活発になる脳の領域がある’ことが明らかになってきました。これをデフォルトモードネットワークといいます。



デフォルトモードネットワークは本来、創造的になりアイデアをひらめきやすくする働きがあります（お風呂やトイレでひらめくのもこれかもしれません）。しかし過剰に働くと、考えすぎて不安や悩みで頭がいっぱいになり、苦しくなってしまうことがあります。MSC ではそんな時に五感に意識を向けて、頭の中の不安や悩みから注意を外します。



手の体温や呼吸に合わせた腹部や胸部の動き、リズムなど五感を意識しながらやります！



- 1 身体が心地よく感じられる姿勢を見つける。目を閉じるか、遠くを見るような感じで半分だけ閉じ、何度かゆっくり軽い呼吸をする。
- 2 できれば胸もしくは身体のどこかに手を置く。
- 3 息を吸うときと吐くときの身体の感覚に気づく。
- 4 呼吸のリズムに注意を向ける。
- 5 今のありのままであらゆることを感じ、ゆっくり優しく目を開ける。

MSC には様々な瞑想のトレーニングがあります。自分に合ったやり方が見つかったらネガティブな考えや気持ちに対処しやすくなります。