うっかりミスしても Don't Worry

月に1回のビーズ細工プログラムでは主にストラップ作りに取り組んでいます。そんなビー ズ細工では、時々予想外のことが起きます。例えば、夢中で作成していると糸の切る場所を間違 えて壊れてしまったり・・・(;・∀・)。

「あ!どうしよう!」と焦りますが、大丈夫です!ビーズを少し外して糸の長さを調整。する と、再び作り直すことができるのです!ストラップの長さは短くはなりますが、綺麗に作れま す!ビーズ細工に関わらず、どのプログラムでも予想外の出来事に前向きに対応することを大切 にしています。



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 11 月 第 137 号

発行日:令和5年11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

B月7月第一日 2023年11月 Vol. 137



X SST (Social Skills Training) は認知行動療 法に基づいたリハビリテ ーションの1つです。

初リーダーに取り組んでみて。

デイケアではコミュニケーションのトレーニングの場として SST というプログラムが あります。参加者それぞれが目標達成に向けて、コミュニケーションの練習をします。私 は入職してから SST 研修を受講し、8月からリーダーとして SST プログラムの担当にな りました。

参加者が「今日、練習してよかった」と気持ちよく終えられるように、様々な工夫をし ています。参加者の目標や課題・特性を事前にアセスメントして計画を立てていますが、 自分が提案する練習と参加者が取り組みたい練習が食い違うこともあります。その時には 目標を再確認したり、その練習への期待や考え、気持ちなどをよく聞いたりして、お互い に納得できる練習内容を選べるように心掛けています。

リーダーを始めてみて、チームの仲間たちの存在に助けられています。参加者からの共 感や応援の言葉は励みになります。また、問題の解決策を一緒に考えるなどチーム全体で 練習に取り組めるのは嬉しい瞬間の1つです。

これからも参加者の気持ちや考えの聞き取りを丁寧に精進していきたいです。

-TOPICS-

プログラム紹介

- ·SST コミュニケーション ·クッキングクラブ
 - ・ビーズ細工

・アートクラブ



リハビリプログラムの一環とし てデイケアにはクッキングクラブ があります。コミュニケーションを 大切にして、メニュー決めや買い出 し、調理や片付けなどの役割を担い ながら活動をしています!!

秋の味覚満喫!メニュー紹介

主食:松茸ごはん 主菜:揚げ出し豆腐

> 副菜:玉ねぎおかかポン酢 汁物:味噌汁(インスタント) デザート:季節のフルーツ



分からないことは仲間に相談した り、その場で調べたりしています。

新鮮な食材が手に入りました☆



本日の主役





炊きあがり…緊張の瞬間です(笑)



完成~(∩ ´∀`)∩











皆様こんにちは、アートクラブです。今回は UV レジ ンを使った作品にチャレンジしています。大きな作品を 作る前に練習も兼ねて個人作品を作ってみました。

※ UV レジンは紫外線を当てると硬化する樹脂です。アクセサリーや小 物作りなどで多く使われています。



レジン液と専用着色料。混 ぜればいろんな色を作れるの



イナー。厚みのある線が引け



レジン液を固めるUVライト。 ダ〇ソーで購入できるのだ!







着色したレジン液を配色



気泡は天敵。 つまよう じで除去。



ライト照射!約2 分ほどで硬化。



全体をレジンでコー ティングして完成!

次は少し大きな作品にチャレンジ!完成したらまた通信でお伝えいたします。