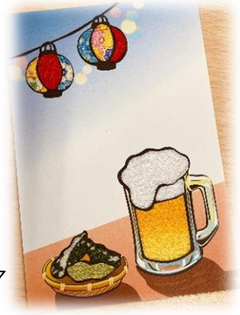
父の日クラフト
～はがき作り～

父の日に向けて、はがきを作成しました。今回もキットを使用し、‘ヒマワリ’‘ビール’‘夏野菜’‘水風船’‘かき氷’の５種類の絵柄の中からひとり１枚選び、作り始めました。

決まった布のパーツを切って貼り付けることで絵柄が完成するのですが…実はこのパーツ、細かいんです(汗)
しかも 10～13 ぐらいパーツがあり、最初の１時間は黙々とチョキチョキ切っていました✂

パーツを切ってしまえば、もう貼るのみ！柄も可愛く、裏には両面テープが張ってあるので、みんな切った後はスイスイ作業が進んでいました。



実際にお父さんにはがきを渡した方にお父さんの反応を伺うと「へぇ～これは使えないなぁ～(^-^)」と話していたそうです！
たまには日頃の気持ちをカタチで伝えるのもいいですね。

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 144 号
発行日：令和６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
℡：048-857-6785(直通)
E-mail　moegidc@saitama-ni.com

萌木通信

2024 年 6 月
Vol. 144

みんなで肉🍖を楽しもう！！

ゴールデンウィーク後半の５月３日に、デイケアでは室内ＢＢＱを開催しました。休日にも関わらず約 40 人が集まり、始まる前から大賑わいです！
ＢＢＱでは聞いたことのない高級部位の肉や、焼き鳥・大きい豚固まり肉など様々な種類の肉が用意されました。小グループに分かれて、これらの肉をどう調理するか考えます。肉の切り方や焼き加減、味付けなど仲間と相談し、困った時はインターネットにも頼りながら無事に完成です(・∀・)👍
食べられるのかな？と心配になるくらいたくさんあった肉も気づけばほとんど完食！最後は手作りデザート（別腹だね）を味わい、楽しくて熱い１日となりました☆

―ＴＯＰＩＣＳ―

- GW は肉で決まり(室内バーベキュー)
- 卓球クラブ全国大会への道(ふれあいピック出場)
- 気持ちに寄り添うコミュニケーション(NVC)
- Happy Fathers Day!(父の日クラフト)

令和６年度彩の国ふれあいピック春季大会

卓 TableTennis 球

in 上尾運動公園体育館

卓球クラブ全国大会への道第一章。５月 19 日（日）彩の国ふれあいピック春季大会（第 37 回県民総合スポーツ大会兼第 23 回埼玉県パラスポーツ大会）の卓球の部に行ってきました。この春季大会は今年佐賀で行われる第 23 回全国障がい者スポーツ大会「SAGA2024」の埼玉県及びさいたま市の代表選手の選考も兼ねています。身体、知的、精神の障がいを持った方が一堂に集まり障がいごとにそれぞれ熱戦を繰り広げました。卓球クラブから精神障がいの部に４名参加し、３名が記録会、１名が代表選考会に出場しました。

熱戦が繰り広げられた会場の上尾体育館。雰囲気にのみ込まれるな！

ナイスサーブ！代表選手選考会は厳しい戦いだ！

記録会は仲間との試合もある。互いにベストを尽くせ！

試合後のお疲れ様記念撮影。来年に向け気持ちを新たに！

たくさんの応援団の見守る中、代表選考会出場選手は予選リーグを１位で突破し決勝リーグで奮闘！結果、第３位に輝きました。記録会に出場した選手は普段の力をいかんなく発揮し好成績を残し、卓球クラブ全国大会への道は一旦幕を閉じました。選手の皆様お疲れさまでした。そして当日参加してくださった応援団の皆様ありがとうございました。

NVC

人を思いやるコミュニケーション

ＮＶＣとは…？

Nonviolent Communication（以下ＮＶＣ）は 1970 年代に確立されたコミュニケーションの方法の１つです。日本語では非暴力コミュニケーションと訳します。

暴力と聞くとおっかないイメージを持つかもしれません。しかし家族や友人・仕事などの人間関係で、私たちは気づかないうちに些細な言葉で人を傷つけてしまったり、逆に傷ついたりしてしまうことは意外とあると思います。

どんなコミュニケーションを取れば、自分たちに本来備わっている力（=人を思いやる気持ち）を引き出せるか、それを考える方法がＮＶＣです。

ＮＶＣの流れ

① 話し手から人間関係で悩んでいる出来事を聴く

② 話し手とその相手の気持ちを探す

③ 話し手とその相手の大切にしている想い（=ニーズ）を探す

④ 話し手と相手のニーズを満たすコミュニケーションを検討する

萌木の風では、ナイトケアでＮＶＣを実施しています。

NVC の特徴は、いきなりコミュニケーションについて考えるのではなく、気持ちや想いに寄り添い、自分と相手の理解をより深めることです。

グループで行うことで、一人では思いつかない新たな発想が生まれます。参加した方からは、「自分では気づかなかった想いを発見できる良い機会になります！」などの声をいただいております(*^_^*)

気持ちやニーズが描かれたカードを使って探します！