

ショートケア・ デイケアの紹介

デイケアの紹介

★ SST (社会生活技能訓練) について

SSTとは、日常生活や社会生活での対人関係スキルの練習をします。
テーマを設定して会社やアルバイト先の上司・先輩などの役
を数人決めて、的確に対話することが出来るように練習します。

1. ルール

- ① 楽しく安全に、よく学ぶ場所にします。
- ② SSTを欠席するときには、事前に病院へ連絡します。
- ③ 人の良いところをほめます。
- ④ 嫌な時は「パス」できます。
- ⑤ 良い練習ができるように他の人を助けましょう。
- ⑥ 質問はいつでも可能です。
- ⑦ 席をはずす時は、スタッフに断ってから移動します。

4. 会話の始め方・会話の続け方・会話の終わり方

- ① 会話の始め方
 - ・話題を決めます。
 - ・相手を決めます。(上司・先輩・同僚・後輩など)
 - ・場所の設定を決めます。
- ② 会話の続け方
 - ・相づちを心掛けます。(関心のあることを示します)
 - ・質問されたら正直に答えます。(「分かりません」も可能)
- ③ 会話の終わり方
 - ・別れる理由を言います。
 - ・明るく挨拶をします。

2. 順序

- ① 練習する課題の確認を行います。
- ② 場面を作って1回目の練習を行います。
- ③ その人の良いところをほめます。
- ④ さらに良くする改善点を考えます。
- ⑤ 必要ならば経験がある方のお手本を見て参考にします。
- ⑥ もう1度練習をします。
- ⑦ その人の良いところをほめます。
- ⑧ チャレンジしてみます。そして課題を決めます。
- ⑨ 実際の場面で実行してみます。
- ⑩ 次回に結果を報告します。

3. 基本会話モジュール (会話の5つのポイント)

- ① 相手の方と視線を合わせます。
- ② 声は大きく、高さも適度にします。
- ③ 表情は明るく、にこやかにします。
- ④ ジェスチャーを交えて表現し、姿勢はまっすぐに保ちます。
- ⑤ ひとつの話をします。(話が脱線しないように)

5. 実践

- ① 課題 (テーマ) の設定をします。
- ② 状況: テーマに沿った状況までできるだけ現実的・具体的に想定します。
- ③ 自動思考: 状況に対し、頭に浮かんでくる考えは何かを思い浮かべます。
- ④ 根拠: 自動思考を裏付ける事実を考えます。
- ⑤ 反証: 見逃している事実、又は自動思考とは逆の考えがあるか想定します。
- ⑥ 適応思考: 自動思考と異なる適応的思考は何かを思い浮かべます。
- ⑦ 行動計画: ①～⑥が決まれば、ロールプレイでやってみます。

*反証や適応思考が思い浮かばないときは、みんなで一緒に考えましょう。

ショートケア・デイケア新聞

すばる

一人一人が輝いている場所

No.3

季節



ツバメ 巣作り

ツバメが軒先に巣作りをする季節になってきましたね。多くは、日本より南の台湾、フィリピン、他の東南アジアで越冬します。泥と枯草などを棒状で固めるという方法で巣作りします。ほとんど人工物に造巣し、民家の軒先などで繁殖することが多く、これは天敵であるカラスなどが近寄りにくいからだと考えられています。

子育て

産卵期は4～7月ごろ。3～7個ほど産みます。主にメスが抱卵。抱卵日数は13～17日。その後の巣内での育雛日数は20～24日

人間との関係

日本においては、水稲栽培において穀物を食べ害虫を食べてくれる益鳥として古くから大切にされ、ツバメを殺したり巣や雛に悪戯をする事を慣習的に禁止、農村部を中心に大切に扱われてきました。「人が住む環境に宜しい」という言性から、地方によっては、人の出入りの多い家、商家の参考となり、商売繁盛の印ともなっている。また、ツバメの巣のある家は安全であるという言い伝えもあり、築立っていた後の巣を大切に扱っておくことも多い。

ツバメの数が減っている？

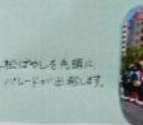
春になると日本へ訪れてくるツバメ、最近見かける機会が減ったと感じる人も多いかもしれません。実際の調査でも以前より減少しているとの結果が出ています。20年前と比較すると、なんと3分の1に・・・

減少の原因としては、以下の点などがあげられています。

- 1 里山の自然や農耕地の減少
- 2 伝統的な日本家屋の減少

自己紹介

はじめまして
4月からまつしまメンタルクリニックで働いています。臨床心理士の資格取得中です。
趣味: マンガを読むこと(ほぼ3月のライオン)
『物のこころ』が大好きです！
特技: Y字パズル
好きな食べ物: お寿司 たい焼き
今年の目標: お金を貯めて一人旅
いつの日か仲村一人旅で九州の穴場をお参りしたいと思います！
どうぞよろしくお願い致します！
こいつが「私のこころ」です！



イベント

博多どんたく

5月3～4日

由来

1179年に「松ばやし」を起源として始まったとされる。830年余りの伝統行事。
400年ほど前、筑前領主となった小早川秀秋の居城(名島)へ、博多町人が松ばやしを仕立てて年賀のお祝いにいったと記録がある。その後、黒田藩の城下町となった「福岡」と博多町人の町「博多」との2つの町が博多松ばやしを通じて交流している。
昭和37年、市民総参加の「博多どんたく博まつり」となり、現在に至る。

現在

毎年5月3～4日、町のあちこちに作られた舞台で、踊りなどを披露し、町中がどんたく一色になる。筑前町から、天神市役所前までのパレードには、約650もの団体が参加し、日本で一番、人の集まる祭りといわれている。
また、華やかに飾られた花自動車(以前は花電車だった)も、コースを決めて巡回し、人々の目を楽しませている。

語源

オランダ語の ZONDAG (ゾンターク・、休日)



花



桜の花言葉は「優れた美人」「純潔」「精神美」「淡泊」



藤(フジ)の花言葉

藤の花言葉は「優しさ」、「歓迎」、「決して離れない」



アジサイ全般の花言葉

「移り気」「冷淡」「幸福強さ」「冷酷」「無情」「高慢」