

2025年1月号 デイケア通信

新春デイケアイベント「春よ来い」1月28日開催!!

11月末からメンバーとスタッフでイベント企画ミーティングを行ってきました。
体育館にて午前の部・午後の部と1日で開催することに決まりました。

合唱やダンスの発表あり 作品の展示あり みんなでわいわいと楽しむ「ゲーム」や 個人の出し物もあって
楽しい会になること間違いなし!

1月に入ってからは、看板や装飾作りを始めています。



今回の看板は、小さな花
でイベント名をかたどる
ことになり、たくさんお
花を作っています。



現在、製作中のデイケアマスコット

「ムサン君」

正式お披露目はまだですが、皆さん
に書いてもらいました!

●●●デイケア紹介 通所の声●●●

「メタ認知」プログラムについて

バナナ大好き さん

人、とくに精神疾患の人たちは、考えが飛躍し、極端な考えに飛びついてしまうことが少なくありません。こ
う早とちりや思いこみを減らしていきたいと思っておられる方にはぴったりのプログラムです。

まずは何となくでも良いので、人の「考え」について学ぶのだなということです。実際には、1か月に1~2回、
定員12名のわかりやすい勉強会です。最初に、4名ずつのグループをつくり、用意された絵や写真をみながら、
タイトルとかストーリーをそれぞれ当てるというやり方です。ひとりひとりで正解を当てることをしますが、実は
正解を当てるのが目的ではありません。最初に「これが正解だ」と感じて、ほかのメンバーの意見、考え方を
よく聞いて、自分なりに考えを修正していく作業がとても大切なのです。

こうして情報を沢山集めていろいろな可能性があるのを学んでいきます。自分の考えに「疑いの種をまく」練
習です。