

# デイケア通信

## 2021年5月・6月号

2021年6月30日発行

日吉病院デイケア  
〒223-0062  
横浜市港北区日吉本町2-8-2



### 社交不安 CBT

人との付き合いに不安や緊張がある方、人からの評価が気になる方を対象に行っているプログラムです。自分が考えている「不安」が本当に起こることなのか、実際に行動実験を行い検討していきます。実験を行うことで自分の思い込んでいた不安に気づき、安心することが出来ます。

人前で発言することにだいぶ慣れてきました。これからも参加して、次は大人数の目に立って発表できるように頑張っていきたいと思います。

### 壁紙/カレンダー

ウォームアップデイケアで、毎週月曜日に壁絵作成をしております。まずはみんなでデザインを決めて、折り紙やスズランテープを使ったりして模造紙に貼っていきます。毎月季節に沿ったものを作っているため、季節を感じたり、みんなで協力して作品を作っていけるのでとても楽しく取り組むことができます。



### 🌸 ストレスマネジメント 🌸

リワークと就労準備科では、「ストレスマネジメント」というプログラムを実施しています。皆さんはどんなことが「ストレス」ですか？例えば作業がPCの不調で進まないとか、私にとっては超ストレスです！こういう時自分はどう感じ、どう思って、どう行動するでしょう？イライラして叫ぶ？落ち着いてPCを再起動する？しめたと思って仕事を投げつけて帰る？諦めて上司に報告する？…そんな整理をして、自分のストレス対処の特徴を知り、改善に繋げるのがこのプログラムです！私も、PC不調の時、イライラして叫んでから取り敢えず一服して仕事を投げつけてしまわないように(笑)自分のストレスをマネジメントしていきたいと思います！

