

デイケア通信

2021年10月31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

2021年9月・10月号

タスク管理

仕事や家事やなど社会生活を送る中で、やるべきことが多すぎて混乱してしまう…そんな悩みがある方にオススメのプログラムです。様々なツールを使いながら、優先順位をつけ、やるべきことのタスクの整理方法について学習します。私は参加を続けることで、物事を整理してやるべきことがその日に終わるようになりました。



ジグソーパズル

ウォームアップでジグソーパズルを始めました。みんなで協力しながら、一つ一つパズルのピースを埋めています。時々わからないこともあります。みんなでここじゃないか、いやここじゃないかと話し合っ
て盛り上がりながら少しずつ埋めることができ、とっても楽しいです。少しずつパズルのピース数も増えていっているの、どんどん大きい作品を作っていきたいです。



双極性障害の心理教育

双極性障害は、ハイな状態（躁状態）とローな状態（鬱状態）を繰り返す病気です。病気についての適切な知識をこのプログラムで得ることで、薬での治療と共に、生活リズムを安定させ、病気の兆候にいち早く気づいて対処することの大事さを知ることができました。次回の実施は12月、再発予防のため、定期的にプログラムを受講して意識を高めたいと思います。

