

こころのリカバリー総合支援センター

プログラム紹介



目次

1. 合同ミーティング
2. 全体活動
3. スポーツ
4. クラブ活動
5. 小グループ活動
6. 治療プログラム
7. 外部講師による活動
8. 実行委員会
9. ナイトケア
10. 有志による活動
11. 行事など

1. 合同ミーティング

月に1回行います。前半はその月の行事やプログラムのお知らせなどをお伝えします。後半は、その月のプログラム（全体活動・スポーツ）をみなさんの提案から決めていきます。

やってみたい活動を提案できる、発表することをチャレンジできる場になります。もちろん、提案は強制ではありません。

提案してみたいけど緊張するという方はスタッフに相談してください。協力します！



2. 全体活動

合同ミーティングでみなさんから提案された活動を行います。

例) カラオケ、Youtube 茶話会、料理、お菓子作り、話し合い、
畑、TVゲーム、卓上ゲーム、DVD鑑賞、外出 などなど



3. スポーツ

合同ミーティングでみなさんから提案されたスポーツ活動を行います。センターには、珍しいスポーツの用具がたくさんそろっています。身体を動かして体づくりをしましょう！

例) ミニバレー、卓球、バドミントン、バスケットボール、フットサル、テニポン、ソフトバレー、インディアカ、ユニカール、ソフトボール、室内ゲートボール、散策 などなど



4. クラブ活動

①絵画&創作クラブ

外部講師が指導して下さいます。

色鉛筆、クレヨン、水彩、油絵などたくさんの画材を自由に使うことができます。ゆったりとそれぞれ好きなものを描いています。また、ジグソーパズルやプラモデル、レジンアクセサリーなどの創作活動も行っています。



②陶芸クラブ

外部講師が指導して下さいます。

食器や小物などを作っています。ほとんどのメンバーが初心者からはじめました。作った作品は持ち帰ることが出来ます。



③楽しい英語クラブ

外国人の講師が指導して下さいます（日本語も話せます）。英語で近況を話したりゲームを行いコミュニケーションを楽しみます。

④茶道クラブ

表千家の外部講師がやさしく指導して下さいます。

お菓子を食べたり、お茶を飲んだりそれぞれのペースで活動できます。作法やお点前の手順を覚えることは脳トレにもなります。



⑤メンバー提案クラブ

半年に1度（4月、10月ごろ）にクラブ総選挙があり、メンバーからの提案でクラブを決めます（現在は4枠）。

例）音楽同好会、カラオケクラブ、卓上ゲームクラブ、

スポーツクラブ、合唱同好会 などなど

5. 小グループ活動

毎週水曜日と金曜日 AM に活動しています。それぞれ2つのグループに分かれており、必ずどちらかに所属します。学校でいうクラスのようなものです。移動はありません。グループミーティングがあり、そこで活動を決めます。

メンバーもスタッフも固定なので安心感、所属感を持って活動に参加できます。活動内容は全体活動やスポーツと同じようなものもありますが、全体では少し難しいような、料理やお菓子作り、外出なども提案されることがあります。

6. 治療プログラム

自分の障害や、生きづらさについて学んだり、対処を学ぶためのプログラムです。単発のプログラムもありますが、シリーズ（全6回程度）を通して参加する、登録制のプログラムが多いです。

例) 心理教育、大人のコミュトレ、アンガーマネジメント、SST、WRAP、WSM、Vcat-J、トリセツ作り などなど

※それぞれのプログラムの詳細は、合同ミーティング、ポスター等でその都度お知らせします。

7. 外部講師による活動

- やさしいヨガ：月曜 AM、木曜 PM
- ストレッチポール：金曜 PM

ゆるやかに呼吸に合わせて身体のストレッチをします。自分のペースで動かせるのでスポーツの苦手な人でも無理なく参加できます。

リラックス効果もあります。



8. 実行委員会

行事（センター祭、各種行事、終了式など）の企画、運営を行う活動です。話し合いが中心の活動で、自分のアイデアや提案を発表したり、他のメンバーに説明したりと、より自主的に自分の力を発揮できるプログラムです。



9. ナイトケア

週2回、月曜と金曜の16時～行っています。夕食がつきます。

活動内容は夕食の調理や、フットサル、ゲームなどをして過ごしています。「クリスマス会」や「就労者の集い」といった企画がされることもあります。



10. 有志による活動

①サロン活動

メンバー提案クラブで成立しなかったものや、少人数で活動したいものなどは曜日と活動場所を決めて、サロン活動として行うことができます。自主的にメンバー集めや進行をしていく活動です。

例) お絵描きサロン、ヲタサロ(ヲタク趣味)、 などなど

②畑グループ

センターには畑があり、様々な野菜を育てています。水やりや雑草取り、収穫など定期的に行う必要があるので、声をかけ合いながら協力してお世話をしています。畑に興味がある方はぜひご協力ください。



③フットサル

ナイトケアの時間で練習をしています。月に1度、「IFリーグ」という北海道精神障害者スポーツサポーターズクラブ主催のリーグに出場しています。6月には北海道チャンピオンズカップ、12月にはサポーターズカップといった大会にも参加しています。未経験に限らず、選手は常に募集中です。また、マネージャーのようなサポートしてくれる方も募集中です。



④喫茶会員

2階の談話室には喫茶コーナーがあります。コーヒー、紅茶などを自分たちで作って楽しんでいます。買い出しやコーヒーメーカーのお手入れも会員で行います。

11. 行事など

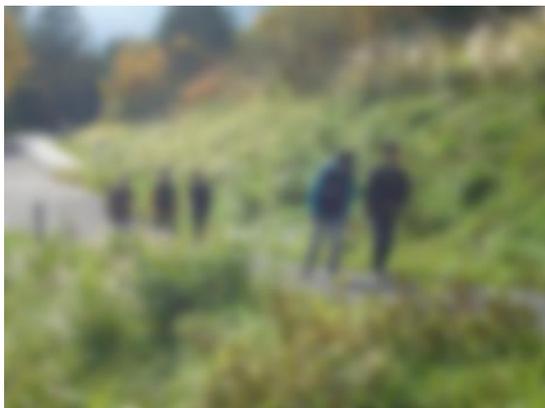
①センター祭

年に1度に行われます。日頃センターで行っている活動の成果を発表したり、外部の事業所や町内会の出店があります。クラブ活動の作品を展示したり、ステージで趣味を発表することが出来ます。また、外部の団体によるステージイベントも行われます。



②宿泊行事・日帰り旅行など

実行委員会を中心にその年の企画を考えます。ロッジを借りてキャンプに行ったり、センターに宿泊したり、昼レクを考えて日帰り旅行をしたりします。いつものプログラムとは違う、非日常を経験したり、仲間との絆を深めたり、新たなつながりもできたりします。



③特別デイケア

年に数回不定期で休日にデイケアを行います。GW や年末年始など休みが続くと生活リズムが乱れやすくなります。それを予防するためや、1 日通しての企画などを考えて行っています。

例) 畑の収穫祭、スポーツデー、巨大スイーツづくり、もちつき、流しそうめん、BBQ などなど

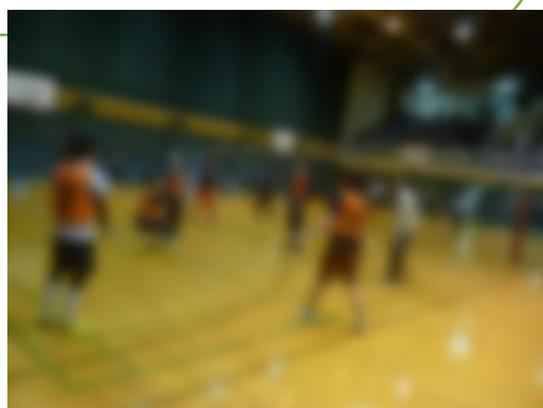
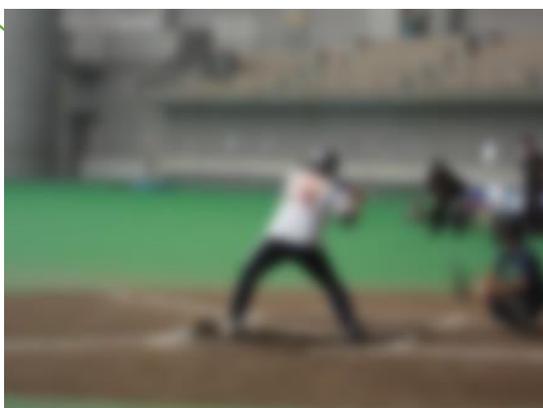
④スポーツ大会（外部団体主催）

北海道チャンピオンズカップ（6月頃）…フットサル

北家連体育大会（8月頃）…ミニバレー、卓球

札家連ソフトボール大会（9月頃）

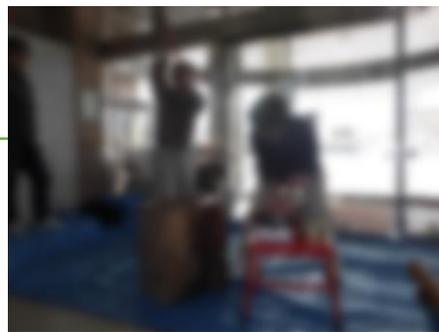
札家連体育大会（3月頃）…ソフトバレー、卓球



⑤季節の行事

新年会、クリスマス会、年納会など季節に合わせた行事もあります。メンバーのみなさんからの提案で企画されることもあります。

「こんなことやってみたい」というものがあればスタッフに教えてください！



⑥終了式

不定期で行われます。センターでのリハビリ段階が終わり、次のステップ（就職、事業所、学校など）に移行する人を送り出すお祝いの場です（卒業式のイメージ）。これまでその人がどのようにセンターで活動してきたのか、思い出の写真を振り返ったり、メッセージを伝え合ったりします。先輩メンバーの終了を見て、自分の終了についてもイメージしてみてください。



プログラムの選び方・ルール

- 同じ時間に 2 つの活動があるときはどちらかを選びましょう
- 登録制の治療プログラムは通して参加しましょう

「楽しむ」・「学ぶ」・「挑戦する」など、
プログラムの選び方はあなた次第です！
スタッフと相談して、自分の目標に向かって存分に
プログラムを活用してください。