

プログラム説明

プログラム名	曜日	内容
	時間	
作業療法(個別/集団)	月曜 金曜 午後～午前	手工芸など様々な作業体験により、心身の変化を実感、状態を客観的に捉えなおす、表現の手段方法を練習、自信の回復などの役割があります。 5F 個別作業療法では静かな環境で作業に取り組みたい方向けの作業療法で、 6F 集団作業療法はマイペースに作業する空間で、時にはおしゃべりしながら作業できる空間です。
身体測定と作業療法 (慢性的な痛みを抱える方専用)	月曜 午前	線維筋痛症や身体症状症、腰痛や頭痛など、慢性的な痛みを抱える方々を対象としたプログラムです。自律神経測定を行い、今の自分の状態を客観的に知ることができます。また、作業療法を通して集中力の向上や達成感を得ることを目指します。
料理教室 ベーシック	月曜 終日	午前：料理が苦手な方や初心者にもお勧めです。費や包丁をなるべく使わないお食事をみなさんで作ります。 午後：お茶を飲みながら談話したり、健康的な食事についてお伝えします。
考え方のクセを見つけよう -メタ認知トレーニング-	月曜 午後	うつや不安症状をもつ方に多い思考傾向について学び、自身の思考状態への気づきを促します。認知行動療法の入口としてもお勧めです。
動画で学ぶみんなの コミュニケーション (発達症の方向け)	火曜 午前	ASDの特性を持つ方を主な対象に、VRを使い、映像を見ながら他者との円滑なコミュニケーションをとるためのスキル獲得を目指します。
自律神経活性化プログラム	水曜 午前	不眠や日中の倦怠感といった心身の不調を和らげて、生活リズムを整えること、活動性を上げることが目的としたプログラムです。活動記録表の記入や自律神経測定などを通して、自分の状態を把握していき、より生き活きと活動できるようになることを目指します。
ゲームで楽しく学ぶ社交術 -SST-	水曜 午後	社会生活を円滑に送るうえで必要なコミュニケーションスキルを獲得するため、コミュニケーションゲームや朗読などのロールプレイを行います。
リハビリプログラム／面談	水曜・土曜 午後	ストレスや疲労に対して、身体・精神・心理といった多角的なアプローチを、様々な手法を用いて取り組むプログラムです。面談を中心に進めていきます。
料理教室 プラス	水曜 終日	午前：料理を楽しみたい方や、達成感を味わいたい方にお勧めです。いつもより手間をかけたお食事をみなさんで作ります。 午後：お茶を飲みながら談話したり、健康的な食事についてお伝えします。
ストレスに気付くうまく 付き合うプログラム -ストレス・マネジメント-	木曜 午前	ストレスや精神的疲労が溜まっても、怒りや不安、ネガティブな思考に振り回されず冷静に対処できるよう、回復力を向上させるプログラムです。
気持ちを伝えるトレーニング	金曜 午後	自分も相手も大切にしながら自己主張を行うコミュニケーションであるアサーションを、例題やロールプレイングを通じて学んで頂きます。
発達特性のある方の プログラム -ADHD傾向の方向け-	土曜 午前	ADHDの特性に関連した日常生活での困りごとに対し、認知機能向上のトレーニングや対処方法の学習をして社会適応を目指すプログラムです。
慢性的な痛みを抱える方 専用のプログラム -ペインリハと心理-		線維筋痛症や身体症状症、腰痛や頭痛など、慢性的な痛みを抱える方々を対象としたプログラムです。理学療法士による個別の運動指導と自律神経測定を行い、個々の状態に応じたリハビリのアドバイスを行います。