

# レジャー通信(秋号)



秦野病院精神科子ケア室長  
精神保健福祉士 藤田室長

藤田室長のメッセージ

これからどうしていきたいか、どういう仕事に就きたいか、スタッフと一緒に感じて課題を見つけていきましよう。来てもらうって安心・安全を感じてもらいたい。スタッフ全員で全力で応援していきます。

- レジャーQ&A
- Q1 週何日通所しますか？  
週2〜3日
  - Q2 通所にかかる時間は何分ですか？  
15分〜90分
  - Q3 通い始めた動機は何ですか？  
・就職したいから  
・医者に勧められて  
好きなプログラムは何ですか？  
Q4 フォジカルトレーニング  
(フットネス、ダンス、ヨガ)  
Q5 将来、かなえたい目標を教えてください。  
・仕事をしたい  
・コミュニケーション能力をあげたい

## 学ぶ

OBT: 認知行動療法 頭に働きかけストレスを軽減する  
IPT: 対人関係療法 スリが少ないコミュニケーションを作る  
SST: 社会生活技能訓練 自分の感情を上手く伝える訓練



体力作り  
ダンス ヨガ 卓球

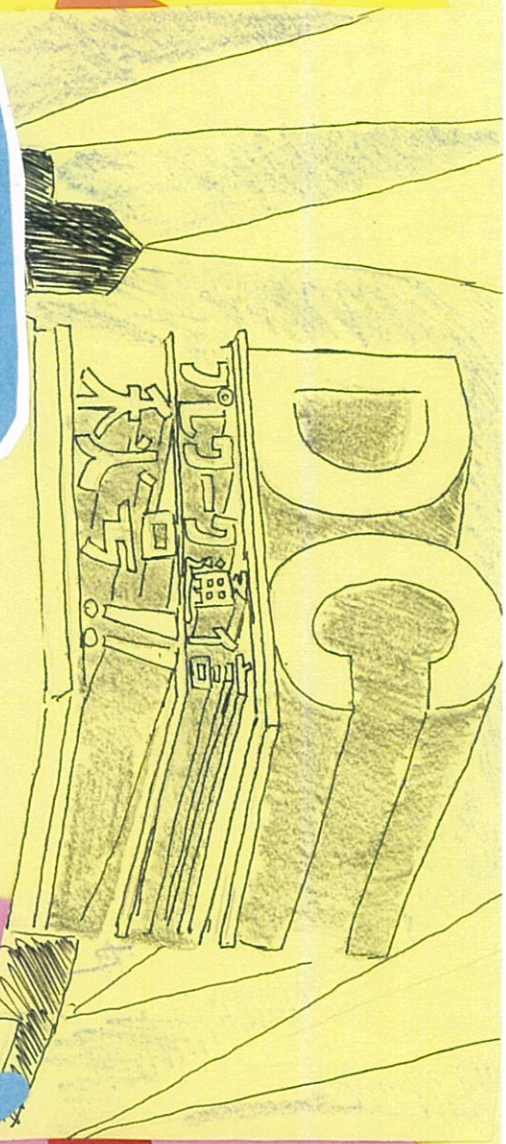
## 実践

広報紙作り 料理



秦野市とは名水、登山、温泉が有名な街です。





# アビリティって何?

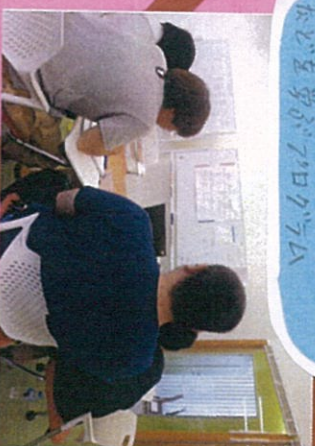
Q. どのような人ですか?

A. 働いたための準備をした人  
コミュニケーションに自信がある人  
生活リズムや体力を整えた人

コミュニケーションで自分の考えを  
どのように表現するかが大事

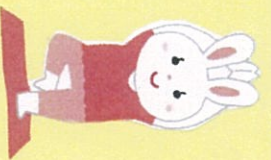
本題時には楽しく卓球

それ以外の施設  
(委員会など)



コミュニケーションやヨガで体もアビリティ

おいしいお弁当  
(和食です)



Q. アビリティに強くて弱かったりか  
A. アビリティ内外でコミュニケーションの取れた先には強くなることも出てきた  
昔と比べても受け入れられていて深まってきた感覚があった  
コミュニケーション能力が成長していると感じる  
個人的には卓球で体力が付き仕事への不安も一つ  
が解消した

