

プログラム紹介



相談する

当事者研究

「自分自身で、ともに」
仲間と一緒に自分のことを研究してみましょう

SST

仲間の経験やアイデアをもらいましょう
自分のいいところを見つけてもらいましょう

ピア SST

進行役・板書役も仲間同士で行う SST です

働き隊

就労に向けた準備や相談をしています

〔 テーマ別 プログラム 〕

アリスの相談会

日常生活をテーマとした相談会です

FSA

統合失調症の方を中心とした相談会です

女子会

女性限定の相談会・おしゃべり会です

発達凸凹の会

発達障害の方限定の相談会です



話す・聞く

語りの会 ・ ピアカウンセリング

自分のことを話して聞いてもらいましょう
他の人の話を聞いて、病気や生活、仕事など、
お互いのことをすこしだけ知ってみましょう



心と体について学ぶ

認知行動療法

こころの仕組みやストレスとのつきあい方を
その場で実践しながら一緒に学びます

健康回復プログラム

自分の健康なところに目を向けてみましょう
健康のためにできることを学びます



アートを楽しむ

アートセラピー + 手芸

楽しいハンドメイド

ぬり絵やイラスト、プラモや手芸など
手を動かしながら、ともに楽しみましょう

軽音部

音楽を通じて、気軽に交流しましょう
楽器ができなくても OK です

クッキング

お菓子作りやお料理を一緒に楽しみます
不定期で開催しています

フラワーアレンジ ・ アロマセラピー

外部講師によるプログラムです
季節に合わせた小物や香りを楽しめます



体を動かす

軽スポーツ ・ テニス

公園でのウォーキングや、市内の施設で
バドミントンやテニスを行います

卓球 ・ ヨガ

デイケア内で行うスポーツプログラムです

過ごし方シート

これからどうデイケアを利用していくか
自分なりの目標を一緒に考えましょう



華蔵寺クリニック
デイケア・ファープラ