

## デイケア月曜午前ミーティングプログラムの紹介

始めに、週末の良い出来事・悪い出来事の報告を各自して頂いた後、以下のプログラムを行います。

### SST（エスエスティー）とは？

ソーシャルスキルトレーニングの略。

日常生活における苦手な場面や人に対して、どのように対処したらよいか悩む場面があります。自分または誰かが経験して困った状況を、皆で考え自分ができる最良の方法を見つけます（時に練習や実践報告を行う）。

例：家族や親戚からの心無い言葉をうまく切り返せない

ご近所づきあいや友達づきあいで、上手に断れない

職場の上司や同僚に休暇取得を上手く伝えられない

主治医に病状や薬についてうまく伝えれない

等、コミュニケーションの一部を少し改善することで、日常生活や人間関係が楽になることを目指します。

### WRAP（ラップ）とは？

元気回復行動プランの略。

毎日を元気で豊かに生きることを目標に、気分の乱れに早めに気づき、また調子が悪くなったても、まず自分でどう対処するのが良いのか、自分で自分を守り助けるプランをあらかじめ準備しておき、慌てず対処できるようにしておきます。

例：自分が元気になれる元気の道具箱（自分の好きな物や癒し）作成

調子を乱す出来事が起こった時どうするかプラン作成

自分のケアを他者にゆだねなければならない緊急時のプラン作成

### IMR（アイエムアール）とは？

疾病管理とリカバリーの略。

自分のリカバリー(回復)目標を設定し、症状を自己管理し、リカバリーしていくために有用な情報や技術を獲得することを目的とした心理社会的介入プログラム。米国で開発されたツールキットで世界に広がりつつある。現在、国内でも精神科領域当事者から「リカバリー」という言葉が最も大切に声高に唱えられている。医療者だけに治療を任せるでなく自分自身も回復することに積極的になること、疾患があっても人生の目標に前向きに歩いていくことを主としている。

例：リカバリーとは？

統合失調症とは？双極性障害とは？

ストレスに対処する



薬物療法を効果的に使う  
再発を減らす  
諸問題や持続性の症状に対処する

その他、**心理テスト**等グループディスカッション形式で行っています。どのプログラムも自分の疾患を理解し、それを否定せず認めたいうえで、服薬含めどう付き合っていくか、マイナスの中からプラスを見つけ出し、自分の生活、そして自分の環境をより良くしていき、生き辛さを自らの手で生きやすくしていこうとするものです。