

■活動日■

活動曜日	月	火	水	木	金	土
デイ・ケア ショート・ケア	○	○	○	○	○	○
ナイトケア	○		○		○	

■一日のながれ■ ※リワークさくらは別途



デイ・ケア	ナイト・ケア
午前 9:00~ 午後 3:00 (リワークさくらは別途) 昼食あり	午後 4:00~ 午後 8:00 夕食あり
ショート・ケア	
午前 9:00~ 午後 12:00	午後 12:00~ 午後 3:00

■費用負担について■

保険分類	ショート・ケア	デイ・ケア	ナイト・ケア	ディナイト・ケア
保険適用(3割負担) *早期加算含む(新規利用 開始後、退院後1年間)	1,210円 *1,270円	2,320円 *2,470円	1,840円 1,990円	3,340円 *3,490円
自立支援医療(1割負担) 月額上限額まで *早期加算含む(新規利用 開始後、退院後1年間)	400円 *420円	770円 *820円	610円 *660円	1,110円 *1,160円
生活保護(自己負担なし)	0円	0円	0円	0円

※お会計は、活動終了後に会計窓口で、その都度お願い致します。

尚、自立支援医療受給者証をお持ちの方は、忘れずに会計窓口まで提示をお願い致します。

まずは見学からどうぞ

JR山形駅まで 徒歩3分
美術館・霞城公園まで 徒歩3分



ご不明なことがありましたらご連絡下さい。
☎ (023)625-7141
FAX (023)625-7141

利 用

案

内

精神科デイ・ケア エスポワール アドバンスコース



エスポワールとはフランス語で“希望”です

山形さくら町病院



■アドバンスコースとは■

『アドバンス』とは、“前進”という意味で、病気について学び、ストレスの対処法や、スムーズな対人関係のコツを身につけることを目的としたコースです。

対象の方は…

病気について学びを深め、対処の力をつけたい方
自分がやりたいことを探したい方
自分をもっと知りたい方
自分が何を好きか分からない・趣味などを見つけない方

メンバーAさん：
グループトークなどで自分の弱いところを知れて、乗り越える力がつくと思う。



メンバーBさん：
全体的な活動を通して、気持ちに余裕が出てきた。

メンバーCさん：
自分にないものを取り入れたり、考え方の幅が広がった。
(持ち込み企画とか)

メンバーDさん：
壁新聞などみんなで話し合いながら作り上げる



自分に自信がない

アドバンスコースで活動

目標に向かって自分に自信を！

アドバンスコースでは、集団で話し合いながら、プログラムを進めます

(このパンフレットも、デイワークの時間にメンバー同士で話し合い、パソコンを使用して作りました)

■主なプログラム■

デイワーク

主に壁新聞を作っています。毎回皆で話し合いながら一つの課題に取り組んでいくのでコミュニケーション能力や対人関係能力が向上します。

自分時間

プログラムの時間を利用して、自分でやってみたいことや目指すことを見据え、自分でやることを決めて、集中してチャレンジする時間です。



病気について

自分の病気のことや、病気に関する情報を集める事で、自分の症状やお薬のことを理解し、具合に応じた対処を考え、生活しやすい状況を作っていきます。



集団認知行動療法(CBGT)

集団認知行動療法 (Cognitive behavior group therapy: CBGT)。柔軟かつ合理的な考えを目指し、行動をどうすればストレスを軽減して生活や仕事ができるのか、自分の生活をもとに考えます。

メンバー持ち込み企画

自分の好きな映画や音楽の紹介、おやつ作りの企画などを、メンバーが主体になって行います。メンバーの新しい一面が見られるかも。皆さんの前で発表するので、コミュニケーション能力が向上します。

グループトーク

少人数で自由に何でも話し合います。

SST

社会生活技能訓練療法 (Social Skills Training: SST) です。日常生活の困り事、上手くいかない事、できたら生活が楽になる事を考え生活の場で使える様にします。

ときどき、
ティーブレイクも…



社会見学

私達の身近な商品がどのように作られているか見学に行くプログラムです。下調べや見学にあたっての計画も行います。

アドバンスコースとは...

“前進”という意味で、病気について学び、ストレスの対処法や、スムーズな対人関係のコツを身に付けることを目的としたコースです。「社会見学」「ディベート」「持ち込み企画」をはじめとしたさまざまなプログラムがあります。

ディベート



主に、社会見学や持ち込み企画など、活動の様子を記事にした新聞紙を制作しています。
毎週皆で話し合いながら一つの議題に取り組みしていくのでコミュニケーション能力や、対人関係能力が向上します。



社会見学

私達の身近な商品がどの様に作られているか見学に行くプログラムです。
下調べや見学にあたっての企画立案も行います。



病気について

自分の病気のことや、自分の症状やお薬のことなど病気にまつわるいろいろな情報を知り、理解することで、具合が悪くなる前の対処を身に付けることができます。



持ち込み企画

自分の好きな漫画や音楽の紹介、おやつ作りの企画などをメンバー主体で行います。

メンバーの新たな面が見られるかも。皆の前で発表するので、コミュニケーション能力が向上します。

自分になかったものを取り入れたり、考え方の幅が広がった。



コミュニケーション系プログラム (ディベート/グループトーク/SST)

グループトークは特にテーマを決めず話し合い。
SST(Social Skills Training : 社会生活技能訓練療法)では主に日常生活での困り事をテーマにメンバー全員で話し合います。
ディベートでは、例えば「砂糖の量」食べるか食べないかというテーマについて賛成派反対派に分かれて議論を交わします。話し合いや議論を通して、コミュニケーション能力が高まります。

