

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、対処の力を付けたい方
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
日常生活に必要なコミュニケーション力・知識を身につけたい方



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：
自分には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ので、達成感があり、楽しい！



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。

WRAP(元気回復行動プラン:ラップ)

WRAP(Wellness Recovery Action Plan) 『元気回復行動プラン』のことを言います。自分の中にあるいい感じを見つめ直し、整理していくプログラムです。