

# 精神科デイ・ケア エスパワー

エスパワーでは、日常の暮らしの中で、困っていることを医療スタッフと話し合いながら、目的と目標にあった活動をサポートしていきます。

生活リズムをつけたい！  
生活を充実させたい！  
趣味の幅を広げたい！

病気の事を知りたい！  
他の人とうまく話せるよう  
になりたい！

仕事をしたいけど  
どうすればいいの??

## エスパワーの参加、登録まで

オリエンテーション



**体験**  
活動を見学してみよう



各コースで活動開始  
(正式登録)

## 活動コースの紹介

### ベーシックコース



さまざまな活動を通して、日常生活の充実を目的としたコースです。

知識を身につける（栄養講座、健康クラブ、茶道など）  
健康な体をつくる（軽体操、ストレッチ、ヨガなど）  
楽しみやよろこびを見つける（カラオケ、音楽、レク活動など）  
集中力・認知力を向上させる（脳トレ、コロリアージュぬり絵、書道など）  
コミュニケーション力をつける（お茶会、音楽、机上ゲームなど）

### アドバンスコース



病気について学び、ストレスの対処やスムーズな対人関係のコツを身に付ける事を目的としたコースです。

コミュニケーション力をつける（グループトーク、デイワーク、社会見学など）  
健康な体をつくる（ヘルスケアなど）  
病気や対処法・社会資源について学ぶ（病気について、SST、集団認知行動療法）  
集中力を向上させる（自分時間）

### ジョブコース



就労に必要な体力とコミュニケーション力、ストレスの対処法などを学び、就労に向けた準備性を整え、高めることを目的としたコースです。

就労に必要な知識を身につける（就労基本、マナー講座など）  
就労に耐えられる体力をつける（ヘルスケアなど）  
コミュニケーション力をつける、働くイメージをつける、  
（企画会議、販売会議など）  
集中力を向上させる（耐久性アップなど）  
病気やストレス対処法を学ぶ（病気について、SST、集団認知行動療法など）

各コースとも3か月で1クールとなります。

\*原則としてクール途中のコース変更はできません。

### プレデイケア



コース選びをじっくり考えたい、デイ・ケアに慣れたい方向けのプログラムです。

活動は、各コースに参加してみたり、個人でできるもの（読書や音楽鑑賞など）を行いながら、デイ・ケアの雰囲気慣れることを目的とします。

