

デイケア通信

2024年1月号

プログラム紹介『自分探し』

2024年最初のデイケア通信は、今月から始めるプログラム『自分探し』について紹介いたします。以前に行っていたプログラムですが、この度新たに毎週水曜日に始めることになりました。

この『自分探し』というプログラムは、実は10年以上前に生まれたもので、いろいろな方法を使って「自分について知る」作業をしていきます。

- デイケアに通っているけど、目標が見つからない・・・
- 私のできることや得意なことは何だろう??
- 私の良いところってどんなところかなあ～
- 私って、他の人から見たらどう見えているのかな??
- 私って何もの???



などと感じている方におすすめのプログラムです。

どんな方法で「自分について知る」かはお楽しみ♪ですが、月に1回はこれまでも継続して行っている「心のエクササイズ」（マインドフルネスの技法を用いて、「今、ここ」をとらえる練習）をします。毎週水曜日の午前中で初回は1月17日の予定です。

プログラムにご興味のある方やデイケアの見学希望の方は、お近くのスタッフへお声掛けください。本年もどうぞ宜しくお願いいたします。

🌸ありまこうげんホスピタル デイケア 桜の咲く丘🌸