

●デイケアセンターすみれ台 くるみ

くるみは高校生以上 30 歳以下を対象としたグループプログラムです。復学や就職、引きこもりからの回復など若い世代のニーズに応じています。週 5 日、午前と午後の計 9 コマ（月曜午後のみお休み）のプログラムで構成されており、必要なものを選択して利用します。一般向けプログラムと併用もできます。

●プログラムについて

下記のプログラムを組み合わせ利用します。どこからでも始めることができ、途中変更も可能です。必要なプログラムは人それぞれですが、火～木の午前から始めることをおすすめしています。午後のプログラム、特に「かかわる」「あそぶ」は積極的なコミュニケーションを必要とする内容なので、くるみに慣れてから参加することをすすめています。

	月	火	水	木	金
AM	ゆるみ フリータイム	いやす リラクゼーション	つくる 作業療法	くるみS 個別課題	まなぶ 勉強会
PM	休	きたえる 筋トレ	かかわる グループワーク	くるみS 個別課題	あそぶ あそび

●プログラムの紹介

ゆるみ

2022年5月よりスタートの「ゆるいくるみ」の略称です。週の始めは力まずゆるく、一緒にTVゲームで遊んだり、話題の動画を観たりして過ごしましょう。この時間は普段の「くるみ」部屋でなく「ゆるみ」専用の部屋を使います。室内は一人でも過ごしやすいよう工夫されています。

いやす

リラクスのプログラムです。アロマ、セルフマッサージ、コーヒーや読書などを実施しています。これらは必ずみんなで一緒にやりましょうというものでなく、気が向いたら試してみる形で結構です。誰かが近くにいってもリラックスできることを目標としたプログラムです。

きたえる

筋トレのプログラムです。参加者はスクリーンの動画を観ながら自分の動きに集中するので周りの目を気にする必要ありません。軽い筋肉痛が出る程度の内容ですが、難しい動きはありません。午後からなので朝が弱い方もぜひ。休憩も自分のペースででき、男女とも無理なくできる内容です。

つくる

作業療法士のサポートを受けながら、創作活動を中心とした作業療法に取り組みます。集中力や理解力などを必要とするため、復学や就職に向けたトレーニングの効果もあります。他者とのコミュニケーションはほとんどなくても参加できるため、多くの方におすすめできるプログラムです。

## かか わる

グループメンバーで司会や書記など役割分担して課題に取り組みます。メンバー同士の協力、議論をする場面が多くなるため、他のプログラムで馴染んだ後の参加を推奨しています。他のプログラムと異なりスタッフは補助役に徹しているためハードルは高めですが、くるみに慣れたらぜひ参加してほしいです。

## くるみ S

2021年11月に新設された個別課題に特化した時間です。くるみSのSは「集中」の頭文字。1時間の集中タイム+30分の自由時間で構成されています。学校の課題や資格試験の問題集といった持ち込みの課題や、デイケアで用意した課題に取り組みます。初めてデイケアに参加する方におすすめです。

## まなぶ

約60分の座学形式の勉強会です。社会生活では学校の授業や職場での研修など、一定時間座学を受ける機会がたくさんありますので、くるみに慣れてきたら規則的に参加することをおすすめしています。内容は健康管理、就労準備、コミュニケーション、雑学、など様々です。

## あそぶ

自分からかわかり、一緒に楽しい時間をつくる、という意味ではグループワークよりも難易度は高めです。他のプログラムで顔馴染みをつくり、あそぶ元気を取り戻してから参加することをすすめています。内容はカードゲームやTVゲーム、科学実験、制作の他、意外な(?)あそびも取り入れています。

●くるみの利用例、プログラムの組み合わせの例をいくつか提示します。

【例1 初心者向けモデル】

火～木曜の週3回参加のモデルです。朝から活動してみることを意識します。全て受け身で参加できるプログラムなので、コミュニケーションが苦手な方も安心して参加できます。慣れてきたら「ゆるみ」「きたえる」「まなぶ」「くるみS（午後）」と拡張していくのがおすすめです。

	月	火	水	木	金
AM	ゆるみ フリータイム	いやす リラクゼーション	つくる 作業療法	くるみS 個別課題	まなぶ 勉強会
PM	休	きたえる 筋トレ	かかわる グループワーク	くるみS 個別課題	あそぶ あそび

【例2 私生活も充実モデル】

例えば月曜と木曜に学習塾やアルバイトなど予定を入れつつリハビリを継続するモデルです。1週間の活動を維持しながら、余裕があれば「あそぶ」疲れていたなら「いやす」を利用して気分転換はいかがでしょうか。

	月	火	水	木	金
AM	ゆるみ フリータイム	いやす リラクゼーション	つくる 作業療法	くるみS 個別課題	まなぶ 勉強会
PM	休	きたえる 筋トレ	かかわる グループワーク	くるみS 個別課題	あそぶ あそび

【例3 学校復帰、進学準備モデル】

学習の習慣づくりとコミュニケーション力のトレーニングを両立したモデルです。午前中は座って行う活動が中心、午後からは他者とのかかわる練習をします。午前から始め、午後は慣れてから追加していく形も利用しやすいです。

	月	火	水	木	金
AM	ゆるみ フリータイム	いやす リラクゼーション	つくる 作業療法	くるみS 個別課題	まなぶ 勉強会
PM	休	きたえる 筋トレ	かかわる グループワーク	くるみS 個別課題	あそぶ あそび