

2026.06～

セブンメンタルクリニック デイケア プログラム表

時間帯	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
午前 9:30～ 9:55	体調チェック 体調を確認しながら一週間の振り返りをし、目標を立てます。				
午前 9:55～ 10:00	ラジオ体操				
午前 10:00～ 11:30	園芸 土や植物に触れる園芸療法。育てて、収穫して、食べる。自然と関わる回復の時間です。 ● 屋上	料理 調理から食事まで、みんなで楽しみながら作業し、生活スキルを身につけます。 ● 2階	ボードゲーム 勝ち負けより「一緒に場を楽しむ」ことを大切にしたいゲームの時間です。 ● 3階	対話の時間 オープンダイアログの考え方で、ただ話し、ただ聴く、対等な対話の時間を持つグループです。 ● 4階	パン・お菓子づくり 生地をこねたり形を作ったり、感覚を楽しみながら、美味しいものをみんなでつくります。 ● 2階
	ゆるっと自律神経トレーニング 触れる・感じるを大切にしたい、やさしいからの調整プログラムです。 ● 3階		WRAP -Wellness Recovery Action Plan- 自分の状態のサインを整理し、生活を安定させるプランを自分でつくります。 ● 2階	ウォーキング 無理なく体を動かし、生活リズムの土台をつくりまします。 ● 2・3階	イベント企画 みんなでアイデアを出し合い、企画から実行まで、自分たちでつくるグループです。 ● 3階
				アート（第四） テーマごと自由に創作をするプログラムです。自分らしい表現を大切にします。 ● 2階	
	自主活動 自分のやりたいことや休息を、自由に選べる時間です。 ● 2階				
個別ワーク 主に就労を見据えた方へ、目標に合わせた個別作業を集中して行います。 ● 4階					
午後 13:30～ 15:00	IMR 疾病管理とリハビリ 自分の病気の特徴を理解し、症状をコントロールしながら自分らしい生活を築いていくプログラムです。 ● 4階	ゆらぎ体操（第一・第三） ゆっくりとした揺れの動きで、自律神経をやさしく整えます。 ● 3階	認知行動療法 思考・感情・行動の関係を理解し、生きやすい思考パターンを育てる心理療法です。 ● 4階	就労準備 就労に向けて、ステップアップする準備を進めていくプログラムです。 ● 4階	うつ病のためのメタ認知トレーニング（D-MCT） 自分の考え方のパターンやうまくいかないときの心のクセに気づいて修正するプログラムです。うつ病でない方も。 ● 4階
	軽スポーツ からだを動かしてストレスを発散し、体力をつけ気分の安定を目指すプログラムです。運動に自信がない方も。 ● 3階	コミュニケーション 自己探索を通じて人との関係性を振り返り、自分らしいコミュニケーションを学びます。 ● 4階	手工芸 手を動かす作業を通じて、今に集中し、達成感やつなかりの体験を積み重ねます。 ● 2階	ヨガ（第四） 呼吸・姿勢・動きを整えながら、からだを心をつくりほぐします。 ● 3階	フットサル 仲間と身体を動かし、フットサルを楽しむ活動的なプログラムです。 ● 3階
	自主活動 ● 2階				
ナイト 16:00～ 20:00		フリー メンバーが主体となって自由に活動する時間です。 ● 2階・4階	リハビリセンターへようこそ リハビリとは、希望を元に、自分らしく生きていくためのプロセスです。自分のペースで、生活を整えたり、症状を和らげたり、病気との付き合い方を学んだり、楽しみを見つけたりなど、リハビリを進めて回復への道を歩んでいくのがデイケアです。デイケアでは、午前・午後と、プログラムと呼ばれる活動をしています。もちろん、参加しなくても、自分の作業をしたり、ゆっくり過ごすこともできます。「今日はここにいるだけ」でもOKです。 フロアのご案内 ● 2階 休憩や自主活動、調理・手工芸・パンお菓子など日常的な活動を行います。いつでも自由に過ごせる居場所です。 ● 3階 ヨガ・軽スポーツ・ゆらぎ体操など、からだを動かすプログラムの場です。 ● 4階 グループワーク・就労準備など、学びや対話のプログラムの場です。そのほか、就労に向けた個別の作業も行うことができます。 ● 屋上 園芸を行います。屋上農園です。		
		自主活動 ● 2階			
ナイト 18:00～ 19:00		就労グループ（第四） 就労している方・就労希望の方のグループです。 ● 4階			