

新横ダイケア便り 特別号

発行：横浜市総合保健医療センター地域精神保健課ダイケア

皆さま、いかがお過ごしでしょうか。緊急事態宣言における外出自粛に伴い自宅で過ごす時間が長くなり、メンタル面・フィジカル面共に体調を崩し易くなっています。生活リズムを安定維持することもなかなか難しい状況だと思えます。制限のなかで少しでも体調管理や安心に繋がれば・・・と思います。

おすすめ



「スケジュールを立てて過ごそう」

生活リズムを保つためにも重要です。
また活動の意欲を高める効果もあります。
スケジュール表を活用しましょう。



「CBTをやってみよう」

CBTプログラムを受講された方は、
ぜひコラム表を書いてみましょう。
不安の軽減に繋がります。

「コーピングを実施しよう」

気分の落ち込みを解消する方法としても
コーピングは有効です。コーピングレパ
ートリーシートを活用しましょう

「読書をしよう」

自宅で過ごす1つの方法として活用
してください。スタッフのおすすめ
の文献も参考にして下さい。

「体操をしよう」

自宅でもできる運動もあります。今はイン
ターネット上でも多く取り上げられていま
す。活用してみたいかがでしょうか。



＜スタッフのおすすめの本＞

- ・石井京子・池嶋貫二・佐藤智恵著
発達障害の人の内定ハンドブック『発達障
害の人の就活ノートⅡ』完全版（安増）
- ・菅原洋平著
あなたの人生を変える睡眠の法則（村岡）

PDFファイル

- ・生活リズムチェック表
 - ・スケジュール表
 - ・コーピング
レポートリーシート
- HPからダウンロードできます。

＜お知らせ＞

今後のダイケアのプログラムについては決まり次第、ホームページ等でお知らせします。適時ご確認していただきますよう、よろしくお願いします。

疲れやすい、集中が続かない、イライラ、食欲不振、眠れない等の心身の不調が現れることも多いでしょう。気づかぬうちにストレスが溜まっていることがありますので、早めのリフレッシュ・気分転換が大切です。そこで、スタッフのリフレッシュ方法を聞いてみました

- ・筋トレ
- ・多肉植物に水をやる
- ・アロマの香りをかぐ

安増

- ・料理（普段作らないものにチャレンジ）
- ・ストレッチ
- ・映画を見る

小池

- ・犬と散歩に行く
- ・家庭菜園
- ・お菓子を食べる
- ・脳トレ

矢口



- ・たまっている録画を見る
- ・ゆっくり読書
- ・日頃できない家事
（棚の整理、拭き掃除等）

稲毛

- ・録画した番組を見る
- ・お菓子を作る
- ・自宅で楽器演奏
（消音器つけて）

村岡



最後に

- ・ダイケアは開所しています。心配や不安がありましたら、遠慮なく電話連絡をしてください。
- ・ご自宅で引き続き検温等の健康観察をよろしくお願いします。