

支援プログラムの内容

日中プログラム	・週3日(月・火・木曜日)/10:00～11:30	
	・3か月1クール/曜日を変え、通年実施	
基礎準備コース	体調管理コース	地域生活準備コース
お金の管理について	病気とのつき合い方① ～自分にとっての回復について考えよう～	社会資源について
栄養バランスのとれた食生活と メタボ予防	病気とのつき合い方② ～精神科の病気について知ろう～	相談について
食材の管理と冷凍食品・インスタント 食品活用	病気とのつき合い方③ ～お薬を効果的に利用しよう～	一人暮らしにかかるお金
電子レンジを使った料理と 便利な自炊グッズ	ストレスとの上手なつき合い方	お金の社会資源
ご飯さえ炊ければ大丈夫	自己理解と再発予防	不動産に行く前の心構え
身だしなみと洗濯の基本	生活リズムと日中活動・余暇	理想のお部屋プラン
掃除の基本	身体の健康管理① ～感染症対策と歯の健康～	ニトリ・ビックカメラ・グループホーム見学
整理整頓とごみの捨て方	身体の健康管理② ～生活習慣病と運動～	一人暮らしの防犯対策

夜間プログラム	・月2回(第2・第4水曜日)/19:00～20:00	
避難訓練	施設周辺情報	利用目的について
朝食について	食中毒について	夜食について
夜の過ごし方・不眠時の工夫	ストレッチ	リラックス法

WRAP(ラップ) 元気回復行動プラン	・週2回(水・金曜日)/10:00～11:30	
・ピアのファシリテーターと自分らしくいられるために、全12回のテーマで話しあいます。		
WRAPの概要、元気の出る道具箱	希望	個人の責任(主体性)
学び	自分のための権利擁護	サポート
日常生活管理プラン	引き金(ストレス)と対応プラン	注意サインと対応プラン
深刻な乱れと対応プラン	クライシスプラン	クライシス後のプラン

★その他、年6回程度、臨時プログラムとして季節行事や携帯の操作方法についてなどを実施しています。また利用者にあわせた、個別訓練も行っています。