

すずかせ

〒513-0031 鈴鹿市一ノ宮町597番地
電話(059)381-5044
FAX(059)381-5344
<http://suzukaze.or.jp>
2020.08.03
NO.192

～ 夏季休暇のお知らせ ～

今年は**8月8日(土)～17日(月)**となります。(土日祝日を含む)
規則正しい生活を心掛け、楽しい夏季休暇にしましょう。

～ 御寄付お礼 ～

すずかせ後援会「ふれあいの会」様より、今年度も多大なる御寄付を頂戴いたしましたこと、心より感謝申し上げます。利用者の皆様、施設のために大切に使用させていただきます。
なお、昨年度「ふれあいの会」様からいただきました御寄付は、昨年9月に行いました、施設内の電灯のLED工事費に充当させていただきました。ありがとうございました。

～ 夏を元気にすごしましょう～

- ★熱中症・食中毒に注意をしましょう。
- ★事故には、くれぐれも注意をしましょう。
いつも落ち着いて行動することが大切です。
- ★『早寝・早起き・朝ごはん』を続けましょう。
同じ時間に起きて、朝ごはんをしっかり食べ、
夜ふかしをせずに規則正しい生活を心がけましょう。
睡眠を十分にとり、疲れを残さないようにしましょう。
- ★冷たい食べ物、飲みものをとりすぎないようにしましょう。
冷たいものばかり食べたり、飲んだりしているとお腹の調子が悪くなります。
また、身体もだるくなって食欲がなくなってしまいます。
朝・昼・夜の食事をしっかり食べましょう。

「新しい生活様式」における 熱中症予防行動のポイント

- 1 暑さを避けましょう
- 2 適宜マスクをはずしましょう
- 3 こまめに水分補給しましょう
- 4 日ごろから健康管理をしましょう
- 5 暑さに備えた体作りをしましょう

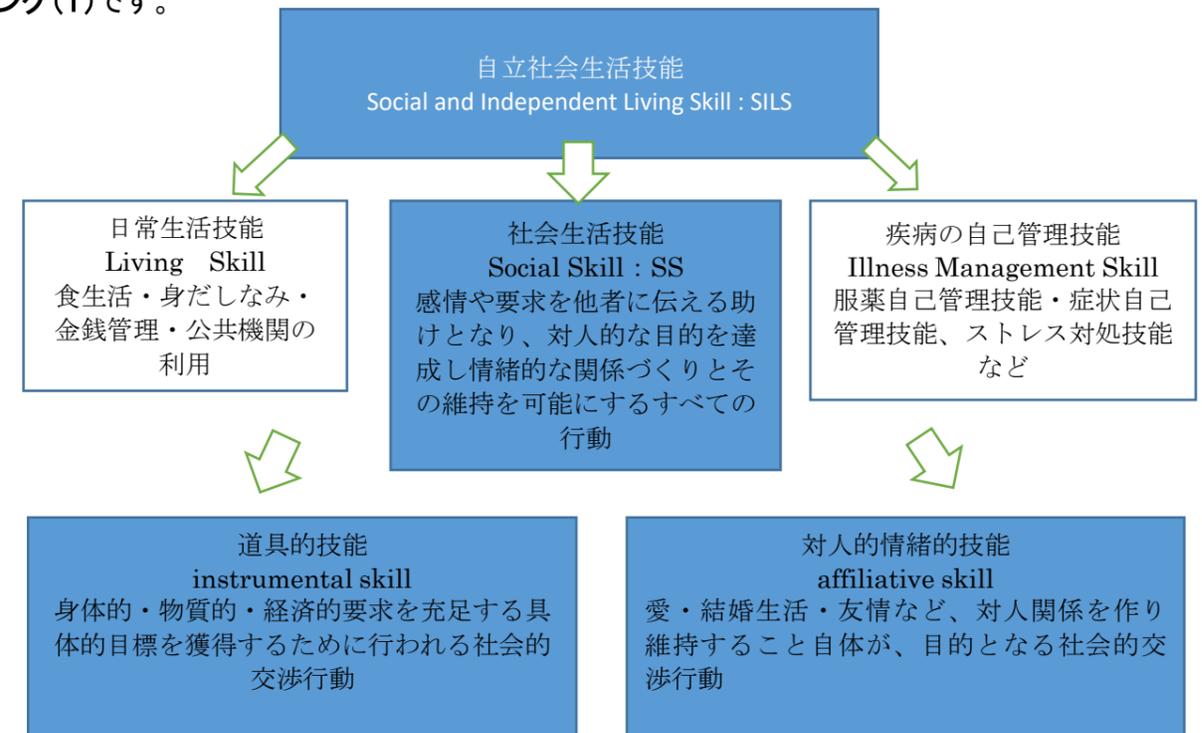
～ SST (社会生活技能訓練) を行いました～

今年度一回目になるSSTを7月8日(水)に行いました。SSTは社会生活技能訓練のことを指します

社会生活技能(SS)とは、池淵恵美、安西信雄著による「社会生活技能訓練と精神科リハビリテーション——認知的介入とエンパワメントへの展開」臨床精神医学講座⑮ によって以下のように位置付けられています。

自立した社会生活をおくるために必要な技術を「自立社会生活技能」といいますが、日常生活技能、疾病の自己管理技能、そして、社会生活技能(SS)の3つに分けることができます。その社会生活技能は生きていくために必要な要求を満たすための道具的技能と対人関係を作り出すための対人情緒的技能に分けて整理することができます。

SSTは、この社会生活技能(SS)に着目し、楽しみながら、社会生活技能(SS)の維持向上を目指していくトレーニング(T)です。



今回のSSTでは全体のレクリエーションとしてビンゴゲームを行いました。ビンゴゲームではグループごとに役割を決め、自分たちで相談しながらビンゴシートを作り上げました。自分のやりたい役割をみんなに伝えるという道具的技能も必要ですが、グループのメンバーに気を配るといった対人情緒的技能も必要となります。職員が、グループごとの話し合いの様子を見ながら、利用者の発言を引き出したり、伝えたりするような支援的な機能を果たしながら進めることが出来ました。ゆったりとではありますが、皆さん楽しみながら上手な自己主張を行うことが出来ていたように思います。

全体のレクリエーションの後は、今回は2つに分かれてSSTを行いました。一つのグループでは、日常生活技能の訓練も兼ねる形で、歯磨きを行い、積み木などの自立課題に取り組みながら、手先の協応性のリハビリテーションや、色とりどりの積み木を図案に沿って並べ、そこで浮かび上がる美しさを楽しみました。対象に集中して過ごすことや感情表現の礎となるような情緒の安定性の向上を図っています。

もう一つのグループでは、練習したいテーマを話し合い、良いコミュニケーションの方法を見出し、練習しました。宿題として、実際にそのコミュニケーションを家に持ち帰り試し、再び集まって報告会を行いました。少しずつ「相手を傷付けずに自分の気持ちを伝えたい」「友達と喧嘩せずに過ごしたい」というような利用者の方の本当の気持ち、練習のテーマに反映されるようになってきました。

コロナ禍にあって施設外での活動や交流が制限されがちな今、SSTは作業以外の活動の貴重な機会でもあります。楽しみながら、そして、役に立つ練習を今後も行っていきたいと考えます。