

10月スケジュール



OCTOBER
令和元年

	月	火	水	木	金	土	日
午前		1 カラオケ	2 園芸	3 お休み	4 自己学習	5 ☆ミーティング	6 お休み
午後1		ミーティング	認知行動療法（物質）/ ミーティング	お休み	認知行動療法（物質）/ ミーティング	映画	お休み
午後2		木工				プロセス依存 認知行動療法	プロセス依存 ミーティング
午前	7 園芸	8 芸術療法	9 リラクゼーション	10 お休み	11 認知行動療法（物質）/ ミーティング	12 映画	13 お休み
午後1	ミーティング	ミーティング	認知行動療法（物質）/ ミーティング	お休み	芸術療法	園芸	お休み
午後2	木工	自己学習				プロセス依存 ミーティング	
午前	14 お休み	15 ミーティング	16 デイケア協議会	17 お休み	18 園芸	19 ☆ミーティング	20 お休み
午後1		映画	認知行動療法（物質）/ ミーティング	お休み	認知行動療法（物質）/ ミーティング	もの作りイベント	お休み
午後2						プロセス依存 認知行動療法	プロセス依存 ミーティング
午前	21 バーベキュー	22 お休み	23 リラクゼーション	24 お休み	25 認知行動療法（物質）/ ミーティング	26 料理教室	27 お休み
午後1	お休み	お休み	認知行動療法（物質）/ ミーティング	お休み	芸術療法	利用者会 お誕生会	お休み
午後2						プロセス依存 認知行動療法	プロセス依存 ミーティング
午前	28 カラオケ	29 園芸	30 ハロウィン	31 お休み			
午後1	ミーティング	日掃りの湯	駿河探訪	お休み			
午後2	木工						



10月はイベントが盛沢山の月になりそうです!!

21日（月）には聖明デイケア恒例のバーベキューが開催されます!! 依存対象物なしでもイベントを楽しく過ごそうと、毎年多くの利用者さんが参加してくれています。丸火自然公園までバスで移動して1日を過ごします。普段とは違った環境で楽しい1日を、仲間といっしょに過ごしてみませんか!?

19日（土）には第2回目となるもの作りイベント、30日（水）にはハロウィンを企画しています。普段はこんなことしない、イベントには参加しないと考えている方は、是非この機会に新しい自分の楽しみをみつけてみてはいかがでしょうか?

※配布したスケジュールに変更がありました。

16日（水）のAMプログラム→デイケア協議会、11日（金）と25日（金）PMプログラム→芸術、30日（水）PMプログラム→駿河探訪

デイケアの本 紹介コーナー



みなさんは、依存症とうつ病には切っても切れない関係があることをご存じですか？

依存症になると不安や緊張を緩和するためや、うつ気分を晴らすため、その時の快楽を得るためなどで、依存行動をしてしまうことがあります。しかし、依存行動では、一時的には気が晴れるかもしれませんが、問題の解決にはならないため、依存行動をしなくなると不安や緊張、憂うつ気分などが生じ、これらを解消するために再び依存行動をする悪循環に陥ります。その結果、うつ病という経過をたどることが少なくありません。

一方、うつ状態やうつ病から依存症に陥る場合もあります。例えば、抑うつ気分、悲観的な考え、何もしたくないといったうつ病の症状を一時的に忘れるために飲酒を続け、アルコール依存症になったりします。どの依存症になっても、うつ病になりやすくなると言われています。このように依存症とうつ病は密接に関係しているのです。



作者の田中圭一さん本人の体験談に加え、“うつトンネルを抜けた人たち”の体験談が漫画で紹介されています。この本を読んだ利用者さんも多く、「うつの怖さ、重さを知った。」「うつとは一生付き合っていかなきゃいけない。“気持ち”が大切なことが分かった。」など感想をいただいています。作者さんは男性ですが、女性の体験談も書かれていますので、性別問わず、興味のある方は是非手にとってみてください。

こちらは、漫画ではないですが、イラストも多く読みやすい1冊になっています。本人向けと家族向けに分かれており、自分の気持ちに気づくこと、家族や周囲はどんな支援をしていけば良いかを知ることができます。うつ病を抱える人の気持ちの考えられるきっかけになるかもしれません。うつ病の問題がない方でも、気分が沈んだ時や不安な気持ちのときなどはこの本を開いてみてはいかがでしょうか？

