

身体が動けば心が動く！心が動けば身体が動く！

1. ショートケアとは

発達クリニックぱすてるでは、発達の特性を抱えながらも、学校や地域で生活を営む力育てることを目標に精神科ショートケア等を実施しています。

小集団生活やプログラムを通して他者との良好な関係作り、家庭以外で安心感の持てる場所づくり、生活体験を拓げ、その中でライフスキル（生活技能）の学びや改善を目指しています。さまざまな出会いや交流の場から仲間づくりを、更には自尊感情・自信・自己評価、自発性を育み、地域での生活を支援します。

対象の方

○学校が苦手、行き渋りのある方

（毎日、学校生活を頑張りすぎて、学校へ行くことが疲れている、学校に居場所がみつけれない方）

○家に閉じこもりがちで、外にでるのが億劫になっている方

（反対に日中家にいられず居場所がない方）

○生活のリズムが不規則になっている方

○お友達や人との付き合い方が上手くできない、苦手と感じている方

○何をやるにも自信が持てない方・・・

何かしらの生活のしづらさを抱え、これらを改善したいと思っている方たちが集まって過ごす場所です。

利用目的としては・・・

☆1日の生活リズムを作る ☆自宅以外の安心した居場所を作る

☆人の中にも違和感なく過ごせる

☆服装(着替え・コーディネート)、食事(料理)、清潔(掃除・片付け)、洗濯など
社会生活上必要とされる生活技術を身に付けたい

☆お友達を作りたい

☆ルールのある遊びを楽しみたい、人との付き合い方を学びたい。

☆人とお話がしたい

☆自主性を持ちたい ☆自信を持ちたい ☆就学、就労への準備をしたい

☆特性のコントロールと向き合い方 生活の維持(再発防止)・・・

などがあげられます。

2. 利用時間

・ショートケア（月～金）・・・利用時間最低3時間

基本 午前ショート 9：00～12：00

午後ショート 14：00～17：00

3. プログラム

曜日ごとの活動内容は別紙をご覧ください。

4. ショートケア等利用計画

各プログラムは、主にグループ活動を通し、社会生活や学校生活、集団で過ごす上での自信ややる気をつけることを目的としています。また集団が苦手な方には、個別活動などを計画します。個々のショートケア参加の目的に応じたリハビリテーションの手順『目標設定』『計画』『実施』『評価』をゲスト様に説明し、同意を得て実施しています。

5. スタッフ

精神科医師 ショートケア等専任看護師 作業療法士(OT) 臨床心理士 言語聴覚士(ST)

6. 参加にあたって

- ・参加時、ショートケアルームの出席簿に書かれている自分の名前に丸を付けてください。
- ・参加を予定されていて欠席の場合は、前日の夕方までに電話連絡を頂けるとありがたいです。
- ・持ち物は、ショートケアルームのロッカーを利用し、各自で責任を持って保管して下さい。
(ロッカーの場所に指定はありません)
- ・プログラムに応じた服装でおいでください。

7. ご家族の皆様へ

ご家族の方との情報交換を大切にしていきたいと考えています。わからないことや、何か気になることなどありましたら、遠慮なくご相談ください。また、家族同士の交流の場や、ご家族の同意を得た上で、ゲスト様の関係各所と連絡を取り合い、連携していきたいと考えております。

ご家族等のショートケアへの見学参加も可能となっておりますので、お気軽にご相談ください。

8. ルールについて

ショートケアに参加するにあたっては、集団生活の中で、お互いを思いやりながら気持ちよく過ごせるよう、様々なルールがあります。ルールに添って社会の一員としての行動を取っていただけますよう、よろしく願いいたします。

9. 利用費について (2018年2月現在)

	ショートケア (1日3時間利用)
自立支援医療制度利用	280円(300円)

(※カッコ内の値段は、利用開始1年以内の方の値段です。)

医療費には各種健康保険が使えます。また、自立支援医療(精神通院医療)の申請もできます。自立支援につきましては、ぱすてる(看護師、医事課)、ショートケア看護師にお気軽にご相談ください。

10. ご利用までの流れ

ショートケア参加希望→主治医に相談→見学→体験参加(1~2回)→必要書類記載→参加開始

11. 非常時

災害等非常時には、職員が避難誘導いたしますので、指示に従ってください。

12. その他

ショートケア等運営上、必要に応じて関係文書を修正する場合があります。

プログラムの内容

1 朝の会、

2 出席確認、元気バロメーター確認

3 活動

室内ゲーム

UNO、トランプ、ジェンガ、オセロ、人生ゲーム、将棋などのボードゲーム

室内運動

ヨガやトランポリン、ラジオ体操、リズム体操、風船バレー、卓球、バドミントン、大縄跳び

制作活動

マグカップ作り、ペーパークラフト、手芸、パソコンで年賀状やカレンダー作成、絵手紙、絵画
カラオケなど。

生活スキル体験

洗濯、料理、整理整頓、掃除、仕事体験、マナー研修など

施設外活動

体育館を使用しての、バスケットボール、バレーボール、風船バレー、ビーチバレー、ドッチボールなど
横越公園、マリンピア、県立博物館、南イオンなどでの活動

4 終わりの会