

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～土）・・・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。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	中学生	小学生	高校・成人	中学生	小学生	小学・中学生
午後	高校・成人	中学生		小学生	高校・成人	高校・成人

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り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(例：料理はエプロン持参)
- ・室内履きをご持参ください

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(学校・職場・行政など)と連絡を取り合い、連携していきたいと考えております。利用開始後面談などご希望がありましたらお声掛けください。

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、よろしくお願いいたします。

9. 利用費について(2020年4月現在)

自立支援医療費制度を利用すると、以下の料金で利用できます。また、各種健康保険も使用できます。

1回 3時間につき 370円(570円) ※カッコ内は利用開始1年以内の方の値段

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→個別支援（OT・ST・心理）→体験参加（1～2回）→
医師からの指示書作成（外来受診にて）→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 始めの会

2 出席確認

「毎日の記録」作成

3 体操

4 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、ラジオ体操、リズム体操、風船バレー、からだバー、トランポリン（OT室使用時）など

（制作活動）

陶芸、ペーパークラフト、手芸、年賀状、絵手紙、アイロンビーズ、プチブロック
折り紙、粘土細工など。

（生活スキル体験）

料理、整理整頓、掃除、長靴洗い、仕事体験、農園に行き農作業、マナー研修など

（施設外活動）

体育館を使用しての卓球、バドミントン、プールなど

公園、海岸清掃、ゴミ拾い、散歩、県立植物園、県立科学館、などでの活動

5 午後の活動

清掃あり

6 終わりの会

活動内容

～分類してみると

※ 実際のメニューとは異なりますが、考え方としては以下のようになります。

	大きな分類	小さな分類	具体的内容
1	生命維持活動	生活 体づくりモータースキル 身体を知る	洗濯 掃除 炊事 お茶 静かな体操 ラジオ体操 ヨガなど 動きのある体操 座位の風船バレー 体温、体重、血圧、睡眠、排便チェック 服薬の徹底、管理表をつける
2	社会的労働を担う 人材づくりの準備 (教育)	アカデミックスキル ソーシャルスキル 金銭管理のスキルアップ 買い物練習 コミュニケーションスキル 心の理論学習 言葉の学習 考え方の変更 自己理解を進める 自己評価を上げる ボラ活動への参加	勉強 挨拶の仕方練習 金銭管理表などをつける 買い物に出かける 小集団ミーティング テーマでの討論 社会的場面を決め 他人を観察する練習など 比喩皮肉慣用語ことわざを使っての会話 かるた 認知を変える 小集団ミーティング テーマでの討論 互いをほめる練習→家でも練習 農作業へ参加するとか
3	労働を通して 社会性の獲得と 労働の喜びを 獲得準備	手先を使う 身体を使う	陶芸など作業 カレンダー・絵手紙・年賀状作り 庭で野菜など育てる 料理
4	余暇の使い方 趣味の喜び	生き方を学べる遊び 音楽鑑賞(ヘッドホンで) 音楽を楽しむ 文章・ことばで考える 創作	人生ゲーム トランプ カラオケ、合唱、楽器練習 読書、作文 絵画作成 手芸さしこなど