

リズムをつけよう

生活のメリハリと
体力の回復がすべての基本です
毎日通うこと自体大いに意義が
あります

かんがえるより、楽しもう

自分ができそうなこと、やってみたい
ことからはじめましょう
人と一緒に楽しめることが見つければ
きっと仲間ができます

場面のひとつひとつを大切に

毎日通う、あいさつする、人と話す、
手先を使う、困ったら相談する、
体を動かす、思いを伝える、話を聞く、
意見を言う
～小さなことの積み重ねが
いつの間にかリハビリになっています

リカバリーを広げよう

チャレンジを少しずつ広げましょう
先に行く人の経験も聞けます
スタッフからのアドバイスもあります
就労などを視野に入れて
未来を考えましょう

こころのリカバリ^{総合}センターは 「精神科デイケア」の^{医療}機関^{です}



こころと脳の働きの リハビリテーションをする所

- 精神科などに通院中の方
- もしかして、大人の発達障^{がい}碍？
と思う方
- 高次脳機能障^{がい}碍の方
- ひきこもり等、社会生活が困難な方

薬の治療
だけでは
何か足りない

働くための
準備がしたい

人間関係で
悩むことが
よくある

リハビリが必要？
主治医に相談
してみましょう

病院などにかかって
いない場合は直接
ご相談下さい

Tel 011-861-6353
Fax 011-861-6330
Mail center@kokoro-recovery.org

ふれあいで
君のこころは
強くなる



こころのリカバリー
総合支援センター

広い施設で ゆったり活動

- ・体育館は広く
バレーボールや
フットサルもできます
- ・クラブ活動
(陶芸や絵画など)
の空間も十分あります



ソフトバレー大会



フットサル大会

多様なプログラム

- ・ひとりで頑張るプログラム、
皆で話し合うプログラム、少
人数で協力するプログラム
いろいろあります



グループ活動



キャンプ



センター祭



センター祭

メンバーの自主性を尊重

- ・日常のプログラムから、大きな
行事やイベントまで参加するメン
バーの声を生かしながら内容を
決めます
- ・あなたがやってみみたいプログラ
ムを提案できます
- ・キャンプやセンター祭は実行委
員会の形ですめます
(あなたも参加可能です)



家族会・新年会

スポーツ

小グループ活動

キャンプや
センター祭など
全体活動

家族会支援

ゆったり
休める空間

クラブ活動
陶芸
絵画
英会話

自らのリカバリーを
創り出すプログラム
WRAP
ピアカウンセリング
心理教育

就労サポート
OB会から
就労の話が
聞けます

定期的な
家族相談

個人面接

しっかりした相談体制

- ・半年ごとの家族同席面接
を行い、本人のリカバリー
を支えます
- ・もちろん専門家（医師、
PSW、OTなど）との個人
面接も可能です
- ・家族会の活動を支援して
います



もちつき



ナイトケア(コスベルほか)

生活リズムをつけることから ～自分の健康管理まで

- ・リカバリーの第一歩は生活のリズムをつけること
ゆったり休みつ、いろんな活動で元気にならしましょう
- ・自分で自分のこころと体を元気にしていくために
プログラムを使いましょう



書道



書道

就労するイメージを
持てるようになるプログラム



OB会

- ・働くためにどんな心がまえや準備が必要か、実践的に学べます
- ・また、働いているOB会のメンバーから話が聞けます

「ここリカ・
プロダクション」



ここリカは
新しい働き方を
模索しています

- ・精神障害者がメインの
メディア事業所を
立ち上げました
- ・メディア活動をしながら
「新しい働き方」
を模索していきます