

# ステップアップ プログラム



このプログラムでは、社会復帰の準備を目的として、多彩なプログラムを行なっていきます。毎回、様々な専門スタッフが講師を務めていきます。

## 7月のスケジュール

### 7月 3日(月) 朗読の会

講師:公認心理師

短い物語を読みます。登場人物の気持ちや背景について、気づいた事を話し合っていきます。

### 7月10日(月) コーピング

講師:公認心理師

コーピングとは、ストレスに対処する行動です。ストレスに適切に対処し、ストレス反応を和らげましょう。

### 7月24日(月) 生活を整える ② 運動

講師:公認心理師

運動していますか? 運動する事は精神的な健康にもつながります。運動習慣を見直しましょう。

### 7月31日(月) “親亡き後”について

講師:公認心理師

いつか迎える“親亡き後” 住まい、お金、身の回りの事について、前もって一緒に考えてみませんか。

場所:デイケア室 時間:10:00~11:00

\*ご興味のある方は、主治医までご相談ください。  
新型コロナウイルス感染予防の観点から、当面の間、体験参加はご遠慮いただいております。