

集団（グループ）訓練プログラムのご案内

2024.4

プログラム名	曜日 時間目	内容
認知リハ（注意）	① 月 2 ② 火 3 ③ 木 4	見落とし課題や計算課題などのプリント課題などを用いた、注意力を高めるためのプログラムです。自分の注意力について気付く機会にもなります。①～③は難易度や課題の種類によって異なります。
認知リハ（記憶）	① 月 1 ② 火 4	見る記憶力や聞く記憶力を高めるためのプログラムです。自分の記憶力特性について気付く機会にもなります。①②は難易度や課題の種類は異なります。
認知リハ（遂行）	① 木 2 ② 金 2	家事や就労する上で想定される「段取り」に必要な作業を通して、遂行機能（物事を計画し、実行する能力）を高めるプログラムです。
認知リハ（理解）	火 1	資料を読み取る課題や説明を理解する課題を通じて、情報の整理などを行う「理解力」を高めていくプログラムです。
認知リハ（表現）	火 2	資料や説明から得られた情報について、人に伝える練習を行い「表現力」を高めていくプログラムです。
認知リハ（読解）	金 4	文章の読解能力を高めるためのプログラムです。
認知リハ（メモ取り）	月 4	話を聞きながらメモをとり、後で再生する練習をします。記憶の代償手段としてのメモの能力を高めることをめざします。
認知リハ（個別課題）	月 1、木 1 金 3	かな拾い、まちがい探し、計算課題などのプリントを用いた認知訓練をその人の課題に合わせて選択的に行うプログラムです。
メモリーノート	月 2	記憶障害のある方に対して、社会生活を送るためにメモリーノートやスケジュール帳をうまく使いこなすための基本的なプログラムです。
PQRST	木 3	記憶障害のある方が、新しいことを覚える方法として推奨されているPQRST法（Preview 予習、Question 質問、Read 精読、State 記述、Test テスト）を身につけるためのプログラムです。
確認の技	木 1	記憶障害・注意障害のある方に対して、聞いたり見たりした情報の聞き直しやメモなどの「確認作業」の行動を取り入れ、社会生活を上手に行えるようにするためのプログラムです。
社会生活技能訓練（SST）	火 4、金 4	社会生活で遭遇しやすい場面を想定し、『感情コントロール』や『社会的なマナー』について、グループで行うロールプレイなどを用いて適切な対処方法を身に付けていくプログラムです。
ディスカッション	木 3	グループで話し合いを行うプログラムです。その場に合った発言内容や、相手の意見を尊重することを通して、コミュニケーション能力を高めます。
作業活動（クラフト）	月 3・4	陶芸、革細工、書道などの複数の工程がある作業活動をすることで、集中力や遂行機能を高めます。
作業活動（仕事）	木 4	封筒作りやピッキングなど様々な作業を通じて自分の作業能力を知り、課題に取り組むプログラムです。
書写	金 1	手本の文字を正しく書く作業を通じて、集中力や注意の持続性を高めるトレーニングを行います。
作業IT	金 1・2	PCの基本操作を通じて、注意機能や遂行機能などの高次脳機能障害による様々な課題に対するトレーニングを行います。
UBI	月 3	脳損傷の原因やそれによって生じる症状や障害についての理解を深め、簡潔に人に伝えることが出来るようになるために行うプログラ

		ムです（脳損傷の理解：Understanding Brain Injury の頭文字をとった名称です）。
就労ゼミ	水 1・2・3	少人数のグループで模擬的就労場面や課題の設定を行うことを通じて、自分自身の能力への気づきや新たな課題についての認識を高めていきます。午前中の実践と午後からの振り返りをセットで行います。
プール	月 1・2	水泳や水中ウォーキング等、水の特性を活かした運動を1クール(3ヶ月間)で行います。3ヶ月間の経過の中で、体力の向上だけでなく、種々の水中トレーニング方法や泳法を習得することで、自己効力感の向上もめざします。
トレーニング	火 1・2	基礎体力の向上や認知機能改善に効果があるとされる有酸素運動や筋力トレーニングをスポーツセンターのトレーニング室の器具を用いて行います。
スポーツ①	木 2	体育室にて、歩行を中心に連続した運動を行い、基礎体力の向上を図るプログラムです。また定期的な体力測定を実施していきます。
スポーツ②	金 3	ボッチャ、風船バレー、フライングディスクなどゲーム性の高いスポーツを楽しむほかに、ルールを理解やチームで協力して戦略を立てることなどコミュニケーションを図ることも目的としています。
スポーツ③	金 4	片麻痺などの身体障害がある方を中心にボッチャ、フライングディスクなどのスポーツやマット運動などを通じてバランス機能や柔軟性の向上をめざします。
歩行	木 1	片麻痺など下肢の機能障害がある方を対象に体育室で行う集団歩行プログラムです。定期的に歩行速度や耐久性、バランス能力などの測定を行うとともに、必要なフォーム修正を行い、実用的な歩行能力の獲得をめざします。鏡を使ったフォームチェックやビデオフィードバックを行います。
片麻痺セルフケア教室	火 3・4	片麻痺や失語症の方を対象としたプログラムです。脳損傷の症状や特性についての理解を深めるとともに、セルフケア技術の習得をめざし、講義やディスカッションを行います。あわせて、スポーツセンターのトレーニング室の器具を使って、有酸素運動や筋力トレーニングを行い、体力の向上をはかります。また、定期的な体力測定を実施していきます。
集団言語訓練	水 1・2	失語症のある方が、グループでディスカッションや発表などをして実用的なコミュニケーション能力を高めるためのプログラムです。
マインドフルネス瞑想	月・木 昼休み※	マインドフルネス瞑想を用いて「疲労感」や「ストレス」の軽減のために行うプログラムです。 ※ お昼の休憩時間に行う自由参加型プログラムです。
園芸活動	火・金 昼休み※	プラザ屋上庭園にある花壇や菜園で行う花や野菜作りのプログラムです。屋外で行う活動の他にも押し花や香り袋（ポプリ）作りなども行います。その他、カブトムシの繁殖活動なども行っています。 ※ お昼の休憩時間に行う自由参加型プログラムです。