

ボードゲームについて

カリキュラムにレクリエーションの時間があり、トレーニングの一環として、ボードゲームを取り入れております。強制ではないので、やらなくても問題ありません。

コミュニケーション能力を高めたり、戦術を考えたりすることで、自分で考えて対処する力が養われます。みんなでワイワイ楽しめるものや、二人で対戦するものなど、49種類あります。今後も増やしていく予定です。



リンクス川越事業所

〒350-1133

埼玉県川越市砂 949-8 井上ビル 2 階

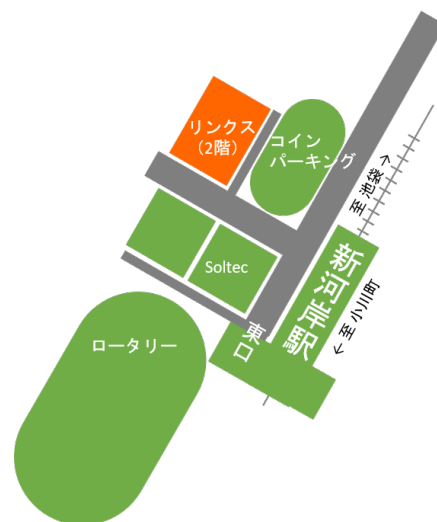
TEL: 049-293-7482

FAX: 049-293-7483

MAIL: info@yamasho-links.com

HP: <https://www.yamasho-links.com/>

HPQRコード ⇒



新河岸駅東口徒歩 2 分

まーぶる保育園のあったビルの 2 階です。

就労移行支援事業所

リンクス川越事業所



NPO 法人 山正(やましよう)

法人番号 : 5030005018575

〒350-0062

埼玉県川越市元町 2 丁目 3 番地 11

代表者 : 石井 浩太

発行元 : リンクス川越事業所

(市認可事業所番号 : 1110401484)

リンクス便り

就労移行支援とは？

障害をお持ちで、就職を希望される方をサポートするサービスです。当施設では、身体・知的・精神・発達のいずれの障害も受け入れております。

今月のテーマ…WRAPについて②

前回ご紹介しましたとおり、WRAP(ラップ)は、精神的な困難を抱えている人たちが、調子が悪くなったり、体調を崩したときに、健康であり続けるために、自分自身で作る、自分のためのリカバリープランです。健康であるとは、とても良い時ではなく、良い感じの時の状態のことです。

W (wellness) = 元気

R (recovery) = 回復

A (action) = 行動

P (plan) = プラン

※頭文字を取ったものです。

体調の悪さの段階

良い感じの自分

ほど良い状態

引き金

体調を乱すきっかけ

注意

外部は関係なく、自分の中で起こる変化や兆候

調子が悪い

かなり深刻な状態

クライシス

危機的状況。自分のケアを他人に委ねなければならない。

クライシス脱出後

順調な回復を目指す。

◎元気に役立つ道具箱を作ります。

元気であるために、または、気分の優れない時に元気になるために、これまでやってきたことをリストにします。これらのリストを『道具(ツール)』として使って、WRAPを作ります。

例：・音楽を聴く。

- ・(調子が悪くなる前に)頓服薬を飲む。
- ・好きなTVや映画をみる。
- ・体を動かす。



◎日常生活の管理プランを立てます。

元気を保つために、毎日しなければならないことを書き出します。忘れず毎日実践します。調子が悪くなった時、“何をしたら元気だったのか”を思い出させるのに役立ちます。時々すると良いことも書き出しておくことをおすすめします。

例：・規則正しい生活の実践(3度の食事・風呂に入る・TVを見る)

- ・通所する。
- ・タバコを吸って楽しい時を過ごす。
- ・移行の仲間と話をする。

時々すると良いこと

例：・外食をする。

- ・読書をする。



◎引き金のプランを立てます。

(もし、それが起きると気分が悪くなったり、調子を乱すきっかけになったりするような出来事や状況)となる出来事が起きた時にどうするのか?のプランを立てます。

引き金の例：・睡眠不足

- ・嫌な事を言われた。
- ・人ごみの中

引き金の行動プラン(乗り切れると思うこと)の例

- ・睡眠を十分にとる。
- ・相手をカボチャだと思ふ。
- ・誰かに相談する。

☆注意サインからは、次号以降にさせていただきます。