



人ごみ  
話が苦手...。  
個性だもん、  
いいじゃない。

慣れないところは不安  
知らない人と話せない  
でも...。  
どうにかしたいと思ったら  
見に来ませんか？  
きっと何かが変わります！

ピアサークル STEP

日時：第2・4金曜日13時15分より

場所：関病院3階作業療法室

# ピアサークルSTEP

## どんな人が参加してるの？

- 人前や人ごみが苦手
  - 上手く話せない(緊張する、視線が合わせられない等)
  - 緊張すると体調不良(嘔気、めまい等)になる
  - 家や部屋から出ると不安、引きこもりがち
  - 仕事や学校が続かない、なじめない
- といった個性で悩んだり、苦労している方

## 「ステップ」で大事にしている事

### 病院だからできることがある

『STEP』では、作業療法士のみならず、臨床心理士が協力して、あなたの状態に適した方法を一緒に考え、お手伝いすることができます。

病院で実施していますので、作業療法士、公認心理師のほか、医師、精神保健福祉士も必要に応じてサポートします。あなたの状態をみんなで共有しやすく、医師には病状や治療の相談、精神保健福祉士には利用可能な制度や社会サービスの相談を行うことができます。多職種がチームになってサポートすることで、一歩踏み出す負担を幾分か軽減できると思います。

### 外出や参加ができる事

『STEP』は家庭以外の場に参加する機会を応援します。生活範囲が広げられなくても、少しずつ安全空間（家・部屋など）から出るチャレンジも必要です。『STEP』では、少人数で行うことで、不安を軽減して、人前に入る、慣れる、試せる場を提供します。話すことだけが交流手段ではなく、みんなと同じ空間にいることや出来事を共有することも立派な交流手段の一つです。参加を継続するうちに、話したいこと、表現したいことがきっと見つかると思います。

### みなさんの体験や学びとなる事

『STEP』は、「治す」「治る」という事ではなく、個性と上手く付き合い自分に合った行動の仕方を学べる、体験できる、発見できる機会を提供する場です。短期間で効果を求めず、繰り返し参加する積み重ねが必要です。参加することの負担がかかりすぎないように配慮し、『STEP』は、月2回で開催しております。

# ピアサークル「STEP」利用までの流れ

## ステップ1

主治医より利用を提案。又は、ご自身・家族・支援者等から利用希望がある。

## ステップ2

公認心理師や作業療法士と、面談や内容の説明など簡単なオリエンテーリングをします。

## ステップ3

実際の活動場面に見学参加をします。時間は30分から60分位です。

## ステップ4

主治医と相談していただき、ご自身の自己決定により参加を判断します。

※状況や場合により、上記の様な進行をしないこともあります。

# ピアサークル「STEP」の活動紹介

## 活動日と場所

第2・4週金曜日 13:15～15:15 関病院3階作業療法室

## 活動の流れ

### ①ウォーミングアップ

ウォーミングアップでは、緊張をほぐし、他者との交流を促進するため卓上ゲーム(トランプやジェンガなど)や言葉のやりとりを練習したり、他の人の言葉を注意して聴くためのプログラム(連想ゲーム)を行なっています。

### ②季節や活動日により変わるプログラム

シールアートやペーパークラフト等の手芸や映画鑑賞、ガーデニング、1年の振り返りなど様々な内容が提供されています。

このプログラムでは、精神的な体力(集中力や継続力など)や他者との協力・共同作業に慣れる、自己表現をするなど、より具体的に目標が設定されています。

活動内容によっては、あなたができない事や苦手な事があるかもしれません。そんな時は、他のメンバーやスタッフが協力します。でも、他のメンバーやスタッフができない事や苦手な事があって、あなたができる事があれば協力してください。そんな経験や機会が持てる内容を行なっています。

詳細については、担当スタッフによる説明も行なっています。活動見学と含めお気軽にお声かけ下さい。

## 利用料金について

1割負担の方 290円 3割負担の方 880円

自立支援医療制度など福祉制度の利用も可能ですので、お気軽に受付や精神保健福祉士等にご相談ください。