



みーるの理念

みとめあい、

せーちょうしあい、

できるようになる、

あなたらしいせいかつ。

リカバリースペースみーる

一般社団法人みーる 自立訓練（生活訓練） 通所型・訪問型

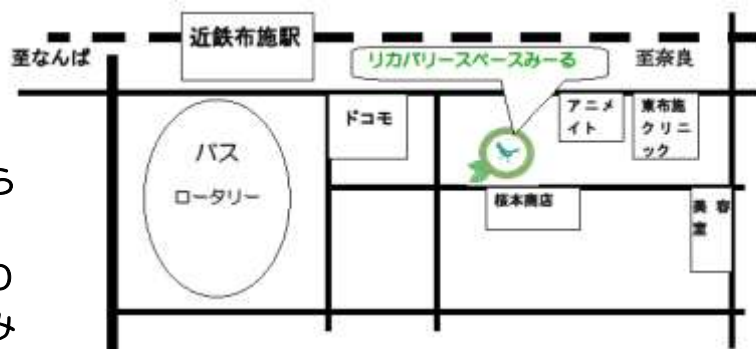
〒577-0841 東大阪市足代3-1-22 TEL06-6732-3210

近鉄奈良線・大阪線 布施駅下車
南出口から東へ徒歩5分 アニメイトうら

開所日 (月)～(金) 9:00～17:00
(土)(日)(祝) 年末年始 おやすみ

ホームページアドレス

<http://recovery-mir.life.coocan.jp/>



みーるのいろは



リカバリースペースミーアのいろは



- 「**「みーるの理念」**に基づいた活動をし**ます**。
- **障**がいがあり、**思い描いた生活**が送れていないかたが**対**象です。
- **特**に**発達障**害や、**嗜**癖の問題があるかたには、**特**性に**合**わせた**支**援を**用**意**し**ます。
- そのかたの**生**活に**則**した**リカバリー**を行う**日**中**活**動**ス**ペースです（**通**所**型**）。
- **居**住**ス**ペースの**構**造化のため**に**ご**自**宅**に**う**か**が**い**、**生**活の**工**夫を**一**緒**に**考**え**る**こ**とも**で**き**ま**す（**訪**問**型**）。
- **通**所**期**限は**2**年、**長**くて**3**年です。

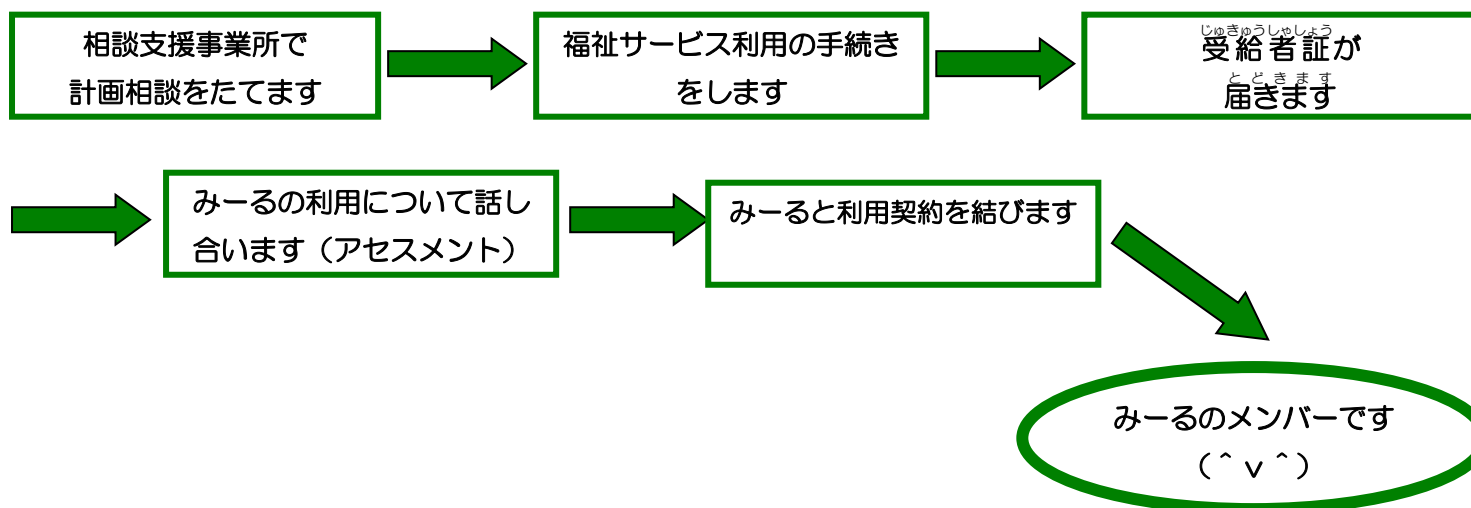
プログラムのいろは

- プログラムに沿って活動しますが、1日のスケジュールは自分で組み立てます。（詳細は別紙）

	月	火	水	木	金	土	日
AM 10:00~11:00	生活のリズムをつけるプログラム (運動プログラム・感情トレーニングなど)					おやすみ	
	ランチ (¥350で食事が食べられます)						
PM 13:15~14:45	個別の課題を達成するプログラム (個別面談・個別課題・グループワーク)						
PM 15:15~16:15	1日の終わりに自分をいたわるプログラム (S H G など)						

てつづきのいろは

(まずは予約をして見学におこしてください)





リカバリースペースミーる週間スケジュール(生活訓練)

2021/11/1～

	月	火	水	木	金	土	日		
9:00 はじまり							おやすみ		
AM10:00～12:00 生活のリズムをつける・ 1日のはじまりの プログラム	10:00～11:00 運動プログラム	10:00～11:00 ストレッチ	10:00～11:00 新聞ミーティング	10:00～11:00 感情トレーニング	10:00～11:00 くらしかたこうさ				
	11:00～12:00 役割・食事準備								
PM12:00～13:00	ランチ・おひるね								
PM13:15～15:30 グループワークに チャレンジするプログラム	当事者研究	マイレポ研究所	SST	園芸	第1 プレーメンの会 第2～4 しごとSST				
	そうじ								
PM15:30～16:30 話を聴き、自己表現をする プログラム	いろはミーティング (SAミーる版)	個別課題・ 各実行委員会	依存症 ミーティング	アウトプット 自己表現の会	ミーる ミーていんぐ				
17:00 おわり									

自立訓練（生活訓練）のできるプログラム

曜日	時間	プログラム	プログラムの説明
月	10:00～11:00	運動プログラム	心拍数を上げる有酸素運動（ウォーキング・ランニング）をします。健康、生活リズム、脳の働きの活性化のためなどに有効です。
	13:15～14:45	当事者研究	病気や障害を「生活の苦勞」ととらえて、苦勞のメカニズムを研究し、対処法を分析します。仲間と取り組むことで、絆が深まります。
	15:30～16:30	いろはミーティング	当事者だけで体験を語り合い、成長しあうプログラムです。精神障害体験者のための回復への8ステップという資料などを使います。
火	10:00～11:00	ストレッチ	身体をやさしく動かして自分の身体感覚を取り戻します。「気持ちいい」を拾う練習でもあります。
	13:15～14:45	マイレポラボ	「自分の取扱説明書」を作ります。自分を知り、人に伝えることが目的です。家族・就職面接・支援者に伝えるために役に立ちます。
水	10:00～11:00	新聞ミーティング	みーるの新聞をつくります。思いを言語化する練習もします。
	13:15～14:45	SST	Social Skills Training（社会生活技能訓練）。生活の中での苦勞をロールプレーで楽しく実践練習します。
	15:30～16:30	依存症ミーティング	依存症の問題について、仲間と語り合います。スタッフがいるので、安心して参加できます。
木	10:00～11:00	感情トレーニング	自分の感情を知る作業をしたり、付き合い方を学んでいくための時間です。
	13:15～14:45	園芸	植物を育て、野菜を調理したりしながら楽しく過ごします。自然のエネルギーを感じて自分の回復につなげていきましょう。
	15:30～16:30	音読・アウトプット会	自分の読みたい本を音読したり、創作活動の紹介をすることで、自己表現（アウトプット）の体験と練習をします。
金	10:00～11:00	くらしかたこうぎ	くらしの中で必要なスキル・コミュニケーションなどを「スモールステップ方式」のSSTで練習します。みーる初心者におススメ☆
第1金	13:15～14:45	プレーメンの会	月に1度、テーマを決めて音楽をみんなで共有する会です。自分の好きな楽曲をそれぞれ持ち寄ってプレゼンもします（優勝者に商品もあり）。メンバーだけでも会を運営できるよう、協力し合っています。
第2～第5金	13:15～14:45	しごとSST	仕事をキーワードにしたプログラムです。仕事に関する知識を得たり、メンバーとディスカッションをし、SSTをします。
金	15:30～16:30	みーるミーティング	みーるの運営について、メンバー・スタッフでミーティングをします。みーるのルール、イベントやレクリエーションなどもミーティングで決まります。
毎日	12:00～13:00	ランチ	ランチを仲間と食べることができる時間。みーるランチを注文することもできます（¥350）。バランスのとれた食事をとる練習になるとともに、食事のマナーや仲間と対話をしながら食事を食べる練習にもなります。
	12:35～13:05	おひるねクラブ	お昼寝する部屋を作って30分程度のお昼寝をします。午後からの活動をよりよくしたり、落ち着いて休息するのに有効です。