

生活訓練施設

Lu - cha

(ルーチャ)



一般社団法人 メンタルさぽーと協会



生活訓練施設 Lu-cha の理念

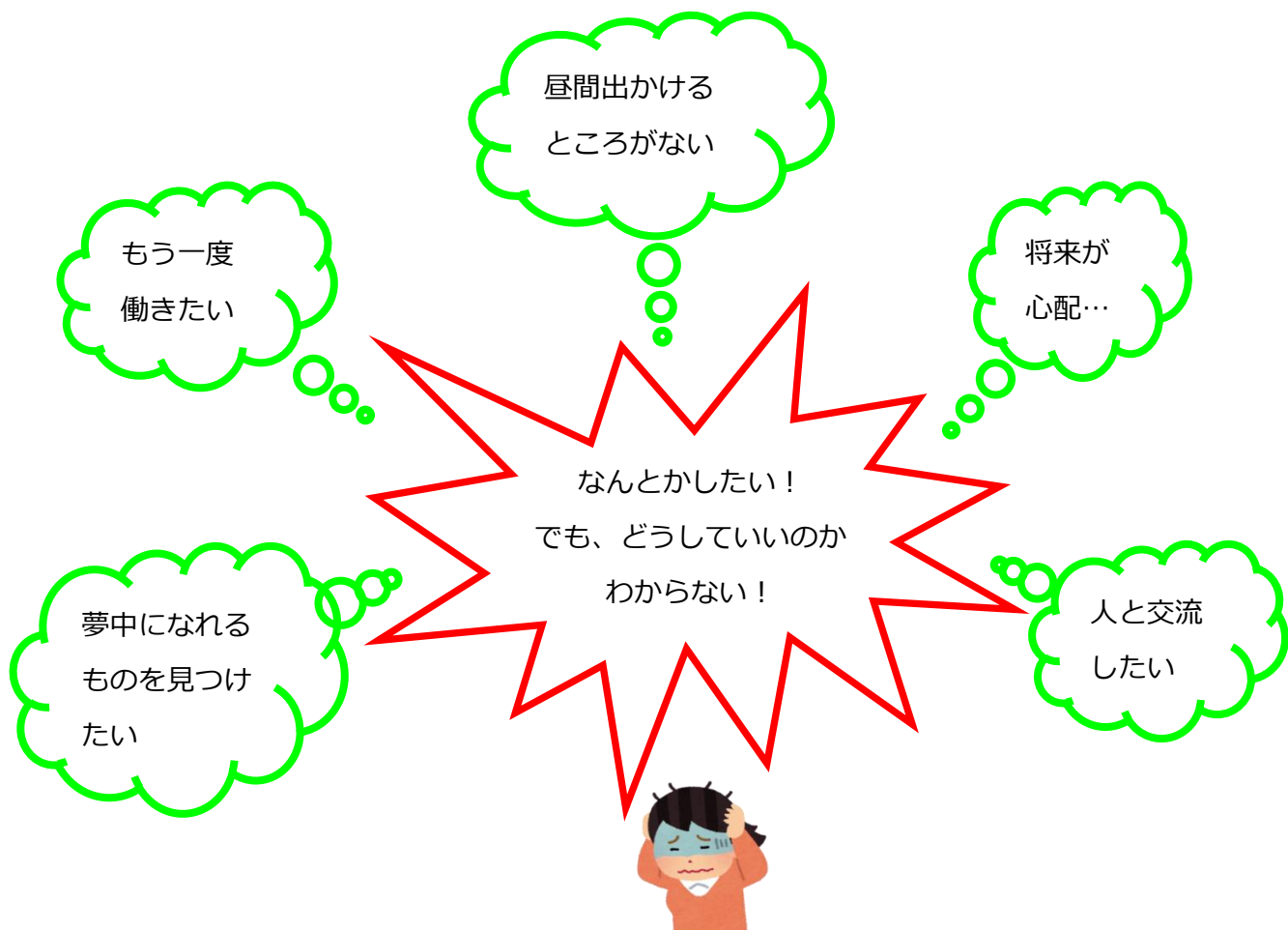


- ◆利用者様が自分にあつた社会参加を通して QOL（生活の質）を高め、生きがい・やりがい・充実感・をもって生活できるための支援をします。
- ◆「利用者様はひとりの社会人であること」を大切にして支援します。



生活訓練施設 Lu-chaってどんなところ？

社会参加を目指す方の、はじめの一歩を応援します。



社会参加のスタイルは人それぞれ…

私たちと一緒に、自分らしい生活を見つけませんか？

Lu-chaとは…

Lucha(ルチャ)はスペイン語で「FIGHT!!」という意味の言葉です。

「FIGHT」は、“奮闘しながら進路を切り開く”という表現にも使われます。

がんばりの形は皆同じではなく、ひとりひとり違うはず…。その人なりのがんばりを応援したい、という思いをこめるために、「Lucha」に「-」をプラスした造語をつくりました。

「-」の中には、人それぞれの気持ちや思いをこめる空間を意味しています。そして、その人なりのがんばりを応援したい私たちの気持ちも表しています。

社会に出て、活動を続けるために必要なことは・・・

- ◇ **生活を整えること** (生活リズムなど 基本的な生活習慣を整えること)
- ◇ **定期的に外出して活動すること**
- ◇ **人との交流に慣れること**
- ◇ **自分の体調と相談しながら活動すること**
- ◇ **ストレスに対処すること**
- ◇ **自分について知ること** (自分の強みなど 特性を知ること)

Lu-cha では プログラムなどを通して 社会生活の練習をします。



調子をくずしてから、なんだか
思うようにいかない…。
こんなはずじゃなかったのに…。

Lu-cha は出発点

今の生活でできる **楽しみ やりがい 生きがい** を探そう

- ♪ 自分らしい生活を見つけよう
- ♪ 主体性を大切にしよう
- ♪ 生活の質 (QOL) を高めよう



生活の質（QOL）って何だろう？

（参考：QLS クオリティ オブ ライフ評価尺度）

♪ 対人関係と社会的なネットワーク

家族や友人との親密さや、かかわりあいはどうですか？

♪ 仕事や学校、家事などの役割

自分の能力をいかしていますか？ 達成感がありますか？

♪ こころの状態

生きがいや将来への目標はありますか？ 他の人を思いやることができますか？

♪ 一般的な活動

新聞を読む、買い物に行く、映画を見る、集まりに参加する、などの活動をしていますか？

生活の質を高めるには、社会参加や人との交流が必要です。

Lu-cha では、自分らしい社会参加のはじめの一步を応援します。



私たちが考える「社会参加」とは、
生活の中で何らかの役割をもつことにより、
社会的な居場所を得ることです。

一緒にやってみましょう！



生活訓練施設 Lu-cha で社会参加のための練習をしましょう！

♪ 生活訓練施設 Lu-cha (八王子市明神町)

さまざまなプログラムの活動を通して、ストレス対処や対人交流など社会参加に必要な練習をします。



♪ 生活訓練施設 Lu-cha 北野 (八王子市打越町)

ひとつのことに取り組みやり遂げる体験を通して、調子の波と相談しながら活動を続けられるようになることを目指します。



Lu-cha でやること



Lu-cha の 1 日の流れ

Lu-cha の一日の流れは以下のようになっています。

体調によっては午前みの通所、午後みの通所も可能です。ご相談ください。

Lu-cha (明神町)

9 : 30	開所
10 : 00	朝の会・午前のプログラム
12 : 00	お昼休み
13 : 00	午後のプログラム
15 : 00	プログラム終了～個別対応
16 : 00	閉所

Lu-cha 北野 (打越町)

9 : 30	開所
10 : 00	朝の会・午前の活動
12 : 00	活動終了
12 : 30	閉所

※Lu-cha 北野は午前みの開所です。

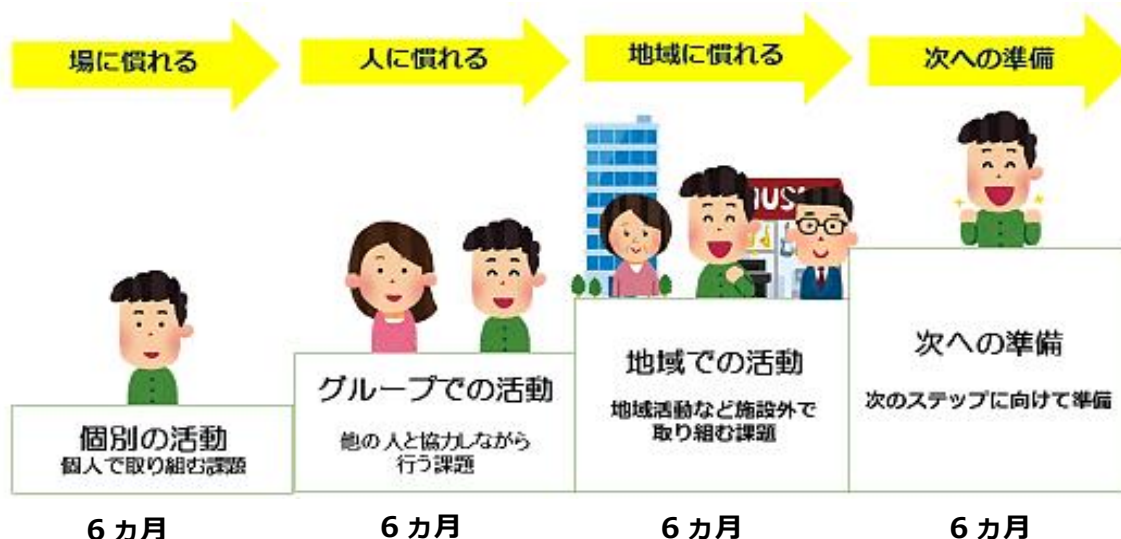
Lu-cha の特色

- ♪ スタッフは全員有資格者。
- ♪ 街中の立地を活かした地域生活の練習をすることができます。
- ♪ Lu-cha、自宅、街の中でのご本人の様子から特性や強みを知り、関係機関と連携しながら、次のステップにつなげていきます。
- ♪ 個別の対応と集団の両方をいかした支援を行います。
- ♪ ストレス対処や健康管理など、自分を大切にするスキルの習得を目指します。
- ♪ 実際の対人交流を通して、人づきあいの練習をしていきます。
- ♪ ご本人の主体性を取り戻すお手伝いをします。
- ♪ Lu-cha（明神町）では、フリースペースの時間を設け「みんなと一緒にプログラムに参加するのは、まだ自信がない…」という方にも対応します。
- ♪ Lu-cha 北野（打越町）は少人数制です。個人で取り組める課題を使って社会参加の練習をします。

Lu-cha の 2 年間

（イメージ）

Lu-cha のプログラムは、個別での活動、集団での活動、地域での活動などの種類があります。段階的に人に慣れていくことや目標に合わせた参加の仕方が出来ます。



- ♪ お一人お一人のペースに合わせて進めていきます。
- ♪ Lu-cha の活動の中で見えてきた課題をテーマにして、一緒に取り組みます。
- ♪ 2 年間の利用期限の中で目標を明確にした短期集中型の支援をしています。



プログラム紹介

Lu-cha のプログラムの目的は、大きく分けると以下のように分類されます。

・ストレス対処～気分転換のためのプログラム

自分にあったストレス対処法を見つけ、生活に取り入れる
気分転換の方法を探し、生活に取り入れる
好きな活動を通して達成感を得る
オンとオフの切り替えの練習



・自分を知るためのプログラム

自分にあったストレス対処の方法を見つける
自分の特徴や考え方の特徴を知る
活動（仕事や趣味の活動など）を長く続けていくためのコツをつかむ



・コミュニケーションのためのプログラム

自分にも相手にも心地よい人間関係を作っていくための練習
自分にあった人間関係の距離感を知る
他者と共同作業をする経験



・生活の質を向上させるプログラム

自分の生活を工夫し、より良い生活を作っていく力を身に付ける
知識を広げ、深める

・就労準備プログラム

パソコン練習や責任、役割を持って取り組むプログラム

・個別のプログラム

人のいる空間に慣れるためのフリースペース



・地域活動のプログラム

防犯活動など、地域で役割を持ち責任を持って参加する地域デビュープログラム

※参加される方が持つ希望によってプログラムの使い方は様々です。どのような目的を持ってプログラムに参加するか、担当の職員と話をしながら決めていきましょう。

ストレス対処～気分転換のためのプログラム

仕事を続けていく、元気に生活するためには自分にあったストレス対処を身に着けること、余暇を充実させること、オフの時にしっかり休むことはとても大切です。リラックスできる時間を意図的につくることや、自分の考え方を知ることを通じて自分らしく満足できる生活を送っていく基礎を作っていくことが目的のプログラムです。



趣味の時間



このプログラムは、オンとオフを切り替えることや意識的にリラックスできる時間を作る練習をするため、自宅から自分の好きな物を持参して活動しています。プラモデル、手芸、読書など様々です。また、自分の趣味を広げていくためのプログラムでもあります。個人のペースでゆっくり活動をする事が出来る時間です！

音楽サークル



ギター、ウクレレ、キーボード、パーカッションなどを使いバンド活動をしています。活動を通じて他者と協力すること、話し合って皆が納得できる形を工夫していく過程を大切にしています。また、役割を持って課題曲に挑戦し発表する機会を経験することで達成感を得ることも目的の一つです。

ここで初めて楽器に触った方がほとんどなので安心して参加してください！

アロマたいむ



アロマを使ったリラックスタイム。生活に役立つ消臭剤、虫除けスプレー、入浴剤などを作ったりアロマオイルを使って心地良い時間を過ごしています。今の生活を少し変えることで、より豊かな生活を目指します。

運動系プログラム



仕事をしたい、作業所に行きたいなどの希望を叶えるためにはまずは体力が必要です！また、体力作りだけでなく運動で気分転換をする方法を学んでいきます。ウォーキング、エクササイズなどをしながら無理なく体力をつけていきましょう。

ストレスとの付き合い方



社会参加して、生きがい・やりがい・充実感をもって生活するにはストレスとうまく付き合う必要があります。うまく付き合うには、ストレスそのものを知り睡眠や食事を上手にとり、自分の調子を把握し整えることが大切になります。そのための知識やコツなどみんなで話し合いながら学ぶ時間が心理教育です。

自分を知るためのプログラム

自分にあった健康管理や活動方法など、自分の特徴を知り、自分に合ったやり方を生活に取り入れていくことを目指します。そうすることで、将来のやりがいのある活動を長く続けていくための練習をするプログラムです。



WRAP（元気回復行動プラン）



WRAP（ラップ）とは「自分が元気であるために、自分自身で作るプラン」のことです。調子のいい時の自分ってどんな人？調子を崩すきっかけは？その対処法は何だろう？といった“好きな自分”でいるために必要なことを考えていきます。自分のことを考え、自分のことを知るためのプログラムです。

プロジェクト X



このプログラムは、幻聴に悩む方が集まり、症状とどう付き合っていくかを考えていくプログラムです。どのような条件が揃うと幻聴が出やすくなるのか、どのような対処をすると良いのかを考えていきます。また、行動実験的に苦手なところに行って徐々に克服を目指すこともあります。その他の疾患についても同じ悩みを持つ人が集まり、グループでの活動も実施予定です。

認知行動療法



認知行動療法とは、認知（もののとらえ方などのこと）や、行動に働きかけて気持ちを楽しめる精神療法の一種です。このプログラムでは、自分のもののとらえ方や考え方のクセを知り、ストレスのないバランスの良い考え方や行動を学んでいきます。

認知機能リハビリテーション



忘れっぽい・集中できないし集中できても短時間しか続かない・前はスムーズに出来たことでも時間がかかるしうまくいかない、などの困り事は認知機能が低下しているために起きています。また人の意図を推測すること・共感することなども、社会場面における認知機能を使っています。これらの認知機能の向上を目的としたトレーニングが認知機能リハビリテーションになります。

振り返りのミーティング



一ヶ月に一度、そのひと月を振り返るミーティングを開催しています。自分がどういう目的をもって Lu-cha に通ってきているのか、今月の自分の目標の達成度、来月の目標などを発表します。自分の目標や活動を振り返り、どうすれば目標を達成できるか振り返り、自分について考えるプログラムです。色々な人から自分の発表に対しフィードバックをしてもらえ、とても温かい雰囲気プログラムです。

コミュニケーションのためのプログラム

他者と良好な関係を築いていくためのコミュニケーションについて考えていくプログラムです。コミュニケーションについて考えたり、人と会話をする練習をします。自分にとって相手にとっても心地よいコミュニケーションのやり方について考えていくプログラムです。



心地よい人付き合いのために



心地よいコミュニケーションをしていくためのプログラムです。人間関係とはどういうものかを考えたり、自分も相手も大切にするコミュニケーションを練習していきます。良好な人付き合いを作るために何が必要なのかを一緒に考え、また、自分のコミュニケーションの特徴を思い返してみる機会になるプログラムです。

おとなのしゃべり場



テーマを決めてフリートークをします。テーマは様々です。自分の意見を話し、人の意見を聞く場であり、テーマのある雑談を通して日頃のコミュニケーションの練習をし、自然と人と交流していくことができます。また、他の人の話にふれて、考え方の幅を広げることにもつながります。

雑学



雑学プログラムは、新聞を読み、それぞれが興味のある記事を選び感想を参加者で共有するという内容のプログラムです。新聞を読み、人の意見を聞くことで知識を広げ、深めることができます。また、このプログラムは知識を広げるだけでなく、新聞を通じて社会に関心を持つこと、他の人と雑談をする際の話作りという目的もあります。

生活をより良くするプログラム

より良い生活を目指すためのプログラムです。家事のコツや一人で過ごす方法など様々なテーマのグループワークや実習を通して自分に合った生活の仕方を学びます。



生活の知恵



このプログラムでは、生活の中にある困りごとを話し合い、アイデアを出し解消することを目的としたグループワークを行っています。他者と話し合い意見を聞き、自分の生活を工夫することで生活の質を上げていく力を養うことを目的としています。

Lu-cha ゼミ



グループで決められたテーマについて勉強をしていきます。調べたものは一冊の冊子にまとめて完成です。知識や興味の幅を広げること、他者と協力しながら一つのものを作っていくことを目的としたプログラムです。大人になってからの「本来の勉強」の楽しさを味わい、生活の質をより豊かにすることを目指していきます。

就労準備プログラム

就労を目指す方にとって必要な休まないための体調管理や責任感を持つての活動の練習をします。他者との共同作業なども意識しながら参加するプログラムです。仕事と同じく役割を持ちながら活動するやりがいのあるプログラムです。



Lu-cha 新聞社



定期的発行している“Lu-cha 新聞”の記事の企画、執筆、パソコンでのレイアウトなど様々な作業内容があります。仕事の間を意識しながら、他者との共同作業やスケジュール管理などを行っていきます。そのため、就労を目指すことにも通じる内容になっています。その人の目標に合わせて、就労のための練習や自己表現など色々な目標を持って参加できるプログラムです。

パソコン練習



Lu-cha では、その人のレベル・目的に合わせたパソコンの練習ができます。インターネット、Word、Excelなどを希望に合わせて練習していきましょう。仕事に就く前に慣れておきたい、インターネットを便利に使いたいなど希望に合わせて利用してください。

また、Lu-cha 新聞社、Lu-cha ゼミなどのでもプログラムの内容に合わせてPCの練習をしていくことが可能です。

個別のプログラム

フリースペース



まだ、グループに入って活動する自信がないという方はフリースペースで個別の活動ができます。まず、フリースペースの場を使い自分のペースで活動し Lu-cha の雰囲気慣れていきましょう。

地域活動のプログラム

施設内だけでなく、地域とつながる活動を通じて役割を持つこと、責任感をもって活動すること、地域の良さを見つけることなどを目的としたプログラムです。久しく地域での活動がなく不安な方の地域デビューを目指します。



防犯活動



地域に貢献する防犯活動の一環として、振り込め詐欺予防のティッシュ配りの活動に取り組んでいます。対象者は、自分のスケジュールや体調管理が出来る方です。責任を持って活動に取り組んでいく力を養っていきます。

(八王子警察の方に協力していただいております)

はちおうじ探検



八王子の街の中を歩いてみて、気になる店、休憩しやすそうな場所などのマッピング（地図の中にも書き込む作業）をしていきます。その活動の中で個人の行動範囲を広げることや地域を知ることが目的としたプログラムです。

チェンジメーカー



チェンジメーカーとは、社会の「おかしいこと」を少しでもよくしようと自ら動き出した事業を成立させている人たちを指す言葉です。

このプログラムでは地域のために自分たちでできることを考え、実際に活動することで地域社会の中で役割を持つ経験をし、生活の質をより高めるきっかけをつかむことを目指しています。実際に町の中を歩いてみて、この町の良い部分、変えた方がもっと良くなる部分を話し合い、実際に自分たちにできることを考えていきます。

現在、CMT（チェンジメーカーチーム）というグループを作り、商店街の方々と協力しながら歩道の清掃などに取り組んでいます。





メンバーの声

最初は楽器なんてできないと思っていました。
でも、活動していくうちに少しずつできるようになり自信ができました。人と一緒に話しながらできるのも楽しいです！

Aさんの体験談



Lu-chaで、どうすれば幻聴の影響が少なくなるか、職員と一緒に考えて色々試しています。少しずつ自分なりの対処法ができてきて、楽しめる活動が増えてきました！

Bさんの体験談



趣味の時間にリラックスしながら活動をする中で、絵を描いたり手芸に興味があったのを思い出しました。今では自宅で気分転換したい時に楽しんでいます。気分転換の方法が見つかったので、日中の活動にも取り組んでいます。

Cさんの体験談



生活訓練施設 Lu-cha (ルーチャ)

Lu-cha は、障害者総合支援法にもとづき、東京都の指定を受けている福祉施設です。

事業者番号：1312402801

場所：八王子市明神町 3 - 9 - 1 MKビル3階

対象者：現在、医療機関に通院されている方で、以下のことを満たしている方

- ♪ 社会参加を希望されている方
- ♪ 通所訓練にあたり、主治医の許可を得ている方
- ♪ 主な対象疾患は、うつ病、双極性障害、統合失調症、不安障害、などです。
その他の疾患をお持ちの方も、お気軽にご相談ください。
(依存症、パーソナリティ障害の方については、専門的なケアが必要になるため他施設をご紹介させていただく場合がございます。)

♪ 対象年齢：18 歳以上

利用期間：2 年間 (個別に支援計画を作り、決めていきます)

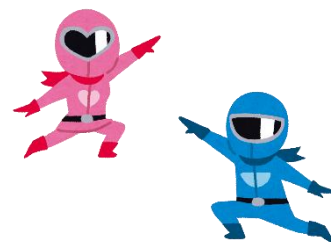
開所日：月曜日～金曜日 (祝日 12 月 29 日～1 月 4 日を除く)

開所時間：9 時 30 分～16 時 (プログラムは 10 時～15 時)

利用料金：自己負担額は前年度の収入により決まります。

昼食：1 食 200 円でお弁当をご利用いただけます。

交通費：補助があります。(上限あり)



生活訓練施設 Lu-cha 北野 (従たる施設)

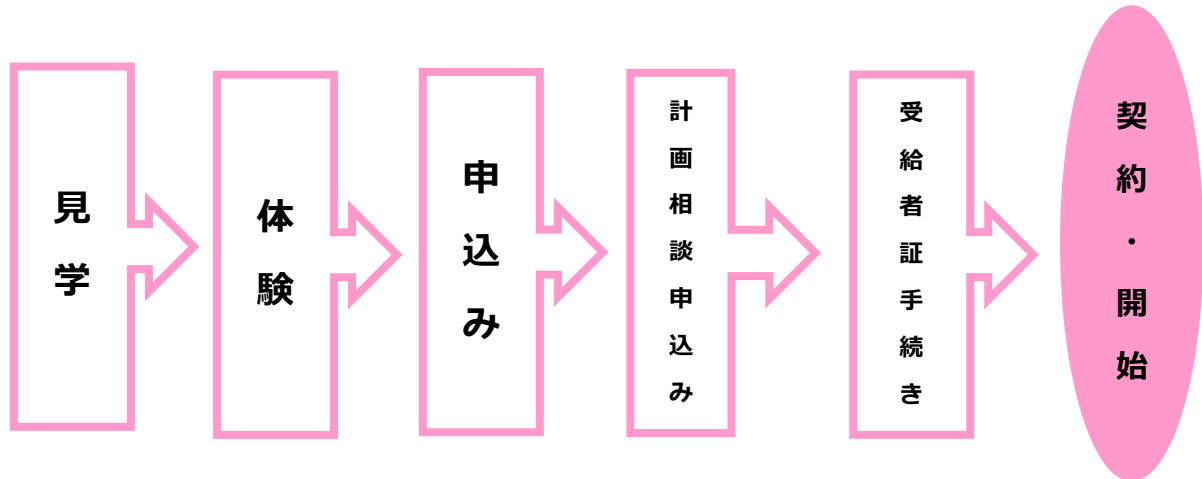
場所：八王子市打越町 2003 番地 1 グランデール北野 2 階 B 区画

開所日：月・水・金 (祝日 12 月 29 日～1 月 4 日を除く)

開所時間：9 時 30 分～12 時 30 分 (活動は 10 時～12 時)

※対象者、利用料金、交通費については、Lu-cha と同じです。

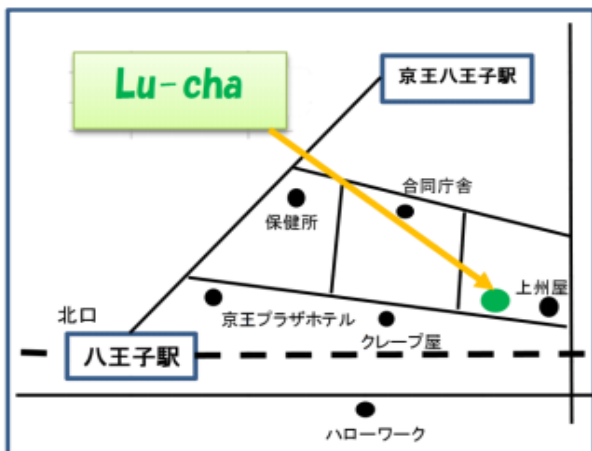
ご利用までの流れ



- ♪ 申込みには主治医の紹介状（診療情報提供書・医療機関の書式のもの）をお持ちください。
- ♪ 利用には役所で障害者サービス利用受給者証を取得する手続きが必要です。

生活訓練施設 Lu-cha

JR 八王子駅、京王八王子から徒歩 5 分ほど。1 回が飲食店の建物の 3 階です。



生活訓練施設 Lu-cha 北野

北野駅南口から徒歩 1 分！南口バスロータリー内のコンビニのある建物の 2 階です。





一般社団法人メンタルさぽーと協会 生活訓練施設 Lu-cha (ルーチャ)

Tel : 042-649-3616 Fax : 042-649-3617

HP : <http://mental-support-lucha.jimdo.com/>

お気軽にご相談ください。(月～金 9 : 00～17 : 30)