

あなたが主人公

「精神科デイケア」で

未来へつながる一歩を踏み出そう

問 障がい福祉課 TEL(31)3711・FAX(31)3738

誰でもかかりうるこの病気

近年では、生涯を通じて5人に1人がこの病にかかるといわれています。特別な人がかかるものではなく、ストレスなどが積み重なって、誰でもかかる可能性があるのです。眠れない、気分が沈む状態が続くなど、人によって症状はさまざまですが、この不調は周囲の人に気付かれにくく、自分から伝えにくいいため、回復に時間がかかってしまうことがあります。



10月10日は

「世界メンタルヘルスデー」

1992年、世界精神保健連盟はメンタルヘルス問題に関する世間の意識を高め、偏見をなくし、正しい知識を普及するため、「世界メンタルヘルスデー」を定めました。メンタルヘルスとは、心の健康状態のことを意味します。今回はこのメンタルヘルスデーに合わせて、精神科デイケアを紹介します。

精神科デイケア

精神障がいのある人が、社会参加、社会復帰、復学、就労などを目的に、さまざまなグループ活動を行うアットホームな通所施設です。スポーツ、創作活動、料理実習、ミーティングなどのプログラムに参加し、この健康を取り戻し、自分の目標に向かって成長することができます。精神科リハビリテーション治療の一種とされ、精神疾患の再発防止に効果があり、健康保険が適用されます。

滋賀八幡病院精神科デイケア歩°歩°でお話を聞きました

ご協力いただいた皆さん

- ジョニーさん(男性・70代) 利用歴 23年目 通院歴 約23年
- T・Kさん(男性・50代) 利用歴 11年目 通院歴 約15年
- エリさん(女性・30代) 利用歴 1年目 通院歴 約7年

エリさん デイケアに来る前は落ち込むことが多かったのですが、ここに来てからは新しいことに挑戦することも多く、刺激があるから落ち込むことがあまりなくなりました。来てよかったなと思っています。

● 今後の目標

ジョニーさん 100歳までここに來ること。あと、釣りが好きなのでブラックバスで50cm以上のものが釣りたいです。
T・Kさん 私も釣りたいですね。ほかの目標としては、ちよつとでも周りの人の世話にならず、自立していけるように頑張っていくことです。
エリさん 大きな目標は生活リズムを整えて就職することです。小さな目標としては、手芸がうまくなることです。

● 利用を悩んでいる人へのメッセージ

ジョニーさん まずは雰囲気を知るためにも見学に来てほしいです。
T・Kさん 私も同じく、見学に来てほしいと伝えたいです。その中で自分に合うプログラムを見つけてもらえれば。
エリさん 最初は緊張すると思いますが、ほかの利用者やスタッフの皆さんが優しく声をかけてくれるので、だんだん緊張はなくなっていくと思います。ちよつとずつ慣れてくれたらうれしいです。
ジョニーさん ここは病気のことをお互いに認め合っている空間なので、利用者同士で自然と気配りしています。気軽に

● デイケアに抱いていた印象
ジョニーさん 私が利用を始めたころは、まだ精神科デイケアというものが世の中に知られていなかったし、今よりも規模が小さかった。漠然と子どもっぽいイメージがありました。
T・Kさん あんまり行きたくないと思っていました。医療スタッフからリハビリとしてデイケアを勧められたのですが、利用者の年齢に幅があると聞いて、うまくコミュニケーションが取れるか不安でした。利用してみるとそんなことはなくて、今では皆勤賞です。
エリさん 私は障がい者職業センターで勤められました。デイケアの存在はそれまで知らなかったのですが、見学に行き、自由でポジティブな印象を受けました。
● 利用を始めてからの変化
ジョニーさん 規則正しい生活を送れるようになったことが一番大きい変化ですね。
T・Kさん 私はデイケアに行くまで引きこもりだったので、プログラムのスポーツや釣りなどに参加するうち、体力がついて病気にもかかりにくくなりました。

歩°歩°の特色

- ・ 利用者の意見を聞いて毎月のプログラムを決定
- ・ 21歳から82歳までの幅広い年齢層が利用
- ・ 通所困難な人に送迎サービスあり

デイケアは、現在精神科に通院されている人のみ利用できます。詳しくはお問い合わせください。

1日のスケジュール

10:00	10:30	12:30	13:30	15:30	15:45
朝のミーティング ラジオ体操	午前のプログラム	昼食・昼休み	午後のプログラム	帰りのミーティング	デイケア終了



プログラム紹介

- 1 釣りは男女問わず人気です。初心者でも釣り方を教えるので心配りありません。
- 2 陶芸で、湯飲みやお皿をはじめ自由に作品を作ります。
- 3 一つひとつ画用紙を貼り付けて作るロールピクチャー。根気がいりますが、美しい作品に仕上がります。
- 4 卓球を通じて、ほかのデイケアとも交流があります。

そのほか、調理実習やボウリング、スイカ割りなど、楽しいプログラムを用意しています。

【デイケアに関してのお問い合わせ】 (公財) 青樹会 滋賀八幡病院 精神科デイケア歩°歩°

TEL (33)9169・FAX (32)7725・E deikea-popo@seijyukai.jp

