

2025年8月号

精神科デイケアだより

みさとメンタルクリニック

2025年夏、「デイケア「やすら木」初旅行」鎌倉

小室久美子

去る6月30日から7月1日、デイケアメンバー17人＋スタッフ6人で鎌倉へ行って参りました。約一年がかりの計画で、カレーバザーや待合室での販売活動で資金を貯めての出発でした。

出発の朝、重役出勤のS氏もみな遅れることなく早朝、駅に集合しました。通勤客でにぎわう駅を乗り継いで無事鎌倉に到着。三班に分かれて昼食。シラス丼、アジフライを堪能してから、鶴岡八幡宮、高德院、長谷寺を周りました。

夜は江の島近くの旅館に泊まり、温泉に入って汗を流しました。「お風呂は一人じゃないとダメ」と言っていた人も「あー気持ちいい」になり、女性参加者全員で温泉を楽しむことができました。

少しのお酒がつけられた豪華な夕食の後は、実行委員の司会でレクを愉しました。本気モード全開のカードめぐりゲーム、生真面目とユニークな医師二人の奇妙なパフォーマンス、メンバーによる松ケンサンバの踊りが最後を飾り、「笑って泣いたのは久しぶり」「本当に楽しかった」の声が多く聞かれました。

二日目は江の島周遊を中心に、水族館見学、シーキャンドル、仲見世通り巡りを経て、多少の混乱を体験しながら無事帰宅にいたしました。

この旅を実現するために多くの時間を使い話し合いを重ねました。資金を集めるため、旅行に参加しなかったメンバーも含めてバザーを行ってきました。多くのメンバーが参加できるようにアンケートを実施したり、みんなでできることは何かの話し合いを重ねました。話し合いが長くなるにつれて心が折れそうな実行委員もいましたが、お互い励まし合い支えあいました。体が辛い、しんどい、面倒くさい、でしたが、結局それでも行く、になりました。帰ってきたメンバーは口々に「また旅行に行きたい」「今度は二泊したい」と言います。今回の旅行は良いものだったという認識は、メンバー、職員に共通の認識になったと思います。そして日々の活動から大きく飛び出した今回の旅行。そのプロセスの中には大きな負荷がありました。それ以上の大きな成果（治療効果）あったとつくづく感じています。休診での診察日変更の受け入れを含めて、旅行を応援・協力して下さった皆様、ありがとうございました。

～精神科デイケアはこんなところ～

詳しい情報はホームページから！



精神的に生きづらさを抱える方が、単に病状から回復するだけ

でなく、人生に新しい意味と目的を見出せるようサポートしま