

2025年12月

精神科デイケアだより

みさとメンタルクリニック

デイケアに Let's go!

看護師 大橋由美子

デイケアの目的は主に社会復帰と再発防止を支援することです。生活リズムの安定、コミュニケーション能力の訓練、疾病教育、就労・復職・復学の準備、居場所作りなど様々なプログラムを通してリハビリを行っています。

スポーツや絵を描くプログラムもあります。上手くなるのが目的ではありませんが意外な才能が見つかり自信に繋がることもあります。プログラムは強制参加ではありませんのでご安心ください。

11月は水元公園にて総勢27名でBQをしました。食材選びから皆で話し合いますが肉・魚貝決めは食べたい物が多く難航しましたが活発な話し合いができました。当日は天候にも恵まれ、班活動を通して役割を担い、メンバー同士の交流が多くお互いをより一層知ることができました。全員がお腹も心も満たされ健康な部分をたくさん見ることができ大満足でした。

デイケアでは時々小さなトラブルなどギクシャクすることがあります。デイケアの中で何の刺激もなく安定した生活を送ることはリハビリではありません。失敗やトラブルは避けて通りたいところですが、問題が起きてメンバー同士が話し合うことで誤解が解けて気まずかった気持ちが軽くなりました。きちんと向き合うことで前より信頼が深まったりします。このようなことが学べる場所がデイケアです。

いじめなどで傷つき繋がりを避けてしまいがちですが最終的にその傷を癒してくれるのもまた人です。精神科疾患は薬だけでは良くならないこともあります。人との繋がりが支援そのものが最も大切な薬(人薬…ひとぐすり)です。副作用の少ない人薬はデイケアには沢山あります。



～精神科デイケアはこんなところ～

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す。様々な活動や人との交流を通じて、自分が抱えている問題と上手に付き合う方法を考えるお手伝いをしています。今より少しでも生活がしやすくなることを目指しています。

詳しい情報はホームページから!

