

# 精神科デイケアとは…

こころの病気の回復促進・再発予防を目的とした外来治療のひとつです。日中、仲間やスタッフとのさまざまな活動をとおして、楽しみや時には悩みも分かち合いながら、その人らしい安定した社会生活が送れることを目指します。

## デイケア日記

(デイケアで繰り広げられている日々の活動をご紹介します)

6月6日(日)、仙台市中心部で開催された「とっておきの音楽祭」(以下とっておき)に参加しました。とっておきには第1回目から参加しており、今年で10回目になります。今年は5人のメンバーが歌やギター演奏を発表しました。

とっておきに向けてデイケアでは例年4月頃から練習が始まります。週1回、「軽音楽」というクラブ活動の時間、外来講師の先生のキーボードに合わせる形で練習を重ねます。今年は「はぼ☆forests」というバンド名に決定!! 選曲、歌う順番、楽器の担当、アンコール曲の準備など…ひとつひとつみんなで相談しながら決めていきました。

そして迎えたとっておき当日。気持ちの良い初夏の風が吹く晴天に恵まれ、多くの方々が見守るなか6曲を披露。のびやかできれいな歌声が響き渡り、練習以上の成果を発揮することができました。

参加したメンバーからは「すごく緊張したけれども発表することができて自信になった」「もっと人前で堂々と歌えるようになりたい」という感想が出されていました。

このようにとっておきは、音楽を通じて、ひとつの曲をみんなで作り上げることで達成感を味わえたり、自分の好きなこと得意なことを通して自信につなげることができたり、次の目標に向けて頑張る気持ちを生み出すことができたり…と、とても良い機会になっています。



## デイケアメンバーさんの声(No.1)

みなさんこんにちは。私は、はあとぼーと仙台デイケアに通って約3年になる30代の男性です。

みなさんは、精神科デイケアのことをご存じですか?内容も知ってる方、名前だけ知ってる方、様々だと思います。活動内容を簡単にまとめますと、軽音楽や陶芸といったクラブ活動に取り組んだり、SST(社会技能訓練)という精神障害者向けのリハビリプログラムを受けたり、進路について考えるゼミナールに参加したり…といった社会復帰を目的とした活動を、毎週4回ははあとぼーと仙台デイケアで行っています。

デイケアに通っているとたくさんいいことがあります。例えば、友達が出来ます。障害や病気を抱え同じ目的の人が集まっているので話しが合うし、良い関係を築けることが多いです。

あと、リハビリを通じて病気の状態も段々良くなっていきます。私は、通い始めて一年間くらいは状態が悪く、デイケアも行ったり行かなかったりでした。でも、リハビリと薬物治療が良く効き、今ではコンスタントに出席できるようになりました。

進路についてももしっかり考えることが出来ます。ノウハウを持った専門のスタッフが進路決定まで支援してくれるので、安心して通えますよ。

色々メンバー同士話しをすると、各々何かひとつでもデイケアに参加したことの成果を得られていることが多いようです。私の場合、人付き合いする中で協調性、社交性が得られたように思います。振り返ってみて、地道に通って良かったと実感しています。

いかがでした?短い文章でしたが、デイケアの大体のイメージをつかむことが出来ましたでしょうか。一人でも多くの方がデイケアを理解し、関心を寄せてくれることを願っています。