

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

「就労支援・社会参加コース」 プログラム紹介

「就労支援・社会参加コース」では、統合失調症やうつ病、不安障害といった心の病で通院中の方を対象に様々なプログラムを実施しています。そのひとつに「セルフサポート塾」があります。セルフサポート塾はその名前のとおり、自分自身の生活を自分なりに支えていく力を養うことを目的としています。また金曜の午後に行われており、1週間の生活をふりかえる時間にもなっています。

参加者のみなさんから日常生活で困っていることや、病気の治療に関する質問などを挙げてもらい、スケジュールや内容を決定しています。例えば、ストレスとの付き合い方や、人付き合いに大切なこと、不安や焦りを感じるときにどう対処していくかなどを話し合っています。またセルフサポート塾は、医師が参加しており、病気の



精神科医による講話の様子

経過や治療について、また服薬に関する話題など、治療に向けて必要な情報が得られる機会となっています。

セルフサポート塾は「リカバリー」というキーワードを大切にしています。リカバリーは回復という意味ですが、単に回復という意味だけではなく、今後の生活に目標や希望が持てるようなプログラムになればと考えています。

デイケアメンバーさんの声(No.2)

皆さんこんにちは。私は、はあとぼーと仙台に通所して約1年になる30代の男性です。正直、はじめは馴染んでいけるだろうかと不安もありました。しかし、スタッフの方もメンバーの人達も温かく、すぐに慣れて、何処か居場所が無かった自分にとって、心が癒される世界が広がった気分になりました。そして、デイケアに通うようになってからは、自分が苦手としていた、人との距離のつかみ方も次第にうまくつかめてきて、今では、ほぼ毎日通所できるくらいに元気に、そして日々の暮らしの中でも、精神的な豊かさを感じられるようになりました。今、この文章をご覧になっているあなたが、人付き合いが苦手、あるいは日々の生活を独り孤独に過ごしているとしたら、一つ世界を広げる為に、まずは見学参加から一歩踏み出してみたいかがでしょうか？きっと、良い出会いがあり、そして心が癒される場になると思います。

新設しました！デイケア「リワーク準備コース」

今年の7月から「リワーク準備コース」を開設しました。うつ病のために休職中の方を対象とし、復職に向けたリハビリプログラムを行っています。プログラムの内容は、心理教育や認知行動療法、復職プラン作りのほか、集中力や体力をつけるためのパソコン、書道、ウォーキングなどさまざまです。プログラムに参加することで、不安や焦りを克服し、生活リズムを整え、復職に向けて自信を高めると共に再発予防も目指しています。関心をお持ちの方は、ぜひお気軽にお問い合わせ下さい。

★お問い合わせ先 はあとぼーと仙台デイケア係 (TEL 022-265-2191、月曜日～金曜日、午前8時30分から午後5時)
通所をお考えの方は、見学をすることができますので、ぜひ、お問い合わせ下さい。