

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り、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。

デイケアプログラム紹介

当センターデイケアでは、こころの病気の回復や再発予防に有効なプログラムを各種もうけています。その中でも「クラブ活動」という時間は週3回午前中に組み込まれており、さまざまな体験ができる場となっています。

「クラブ活動」という名称に学生時代を思い出される方もいらっしゃるかもしれませんね。デイケアの「クラブ活動」も自分の好みに合う活動を選択し、半年間を目安に継続的にご参加いただいています。もの作りが好きな方には陶芸・手工芸、日



陶芸の作品

本の伝統や作法を学びながら集中力や持続力を身に付けたい方には茶道、体を動かすことが好きな方にはテニス、歌うこと・楽器を弾くことが好きな方には軽音楽といったぐあいです。

「クラブ活動」に参加することでなぜこころの病気に良いのか？と疑問に思われる方もいらっしゃると思います。実はそういったプログラムに目的を持って参加するということにポイントがあります。今の生活をちょっと見直して、半年後、1年後にはこんなふうになっていたい…そういった目標を実現するためにプログラムを活用していくということです。

つまり、陶芸・手工芸等に参加し、それらの技術を向上させていくことが一番のねらいではありません。例えばプログラムに間に合うよう通所することで生活リズムを整えていたり、もの作りを通して集中力を高めたり、興味関心の幅を広げ意欲の向上につなげたり、作り方を人から教わる・分からない事を人に聞くといいことを通して対人関係技能を向上させたり…とその人の目標に合わせて「クラブ活動」の時間をさまざまな角度から活用していただくことができるのです。

また当センターデイケ



茶道の様子

アの場合、「クラブ活動」の時間に入る外部講師陣がとても充実しています。それぞれの専門家が親切丁寧にサポートいたしますので、はじめての方でも楽しみながら目標に向かって取り組むことができます。

今の生活をちょっと変えてみたい…と思っている方、「クラブ活動」をのぞいてみませんか？デイケアでは随時見学を受け付けております。ぜひお気軽に足を運んでみて下さいね。



テニスコート



手工芸で洋裁をしています

デイケアメンバーさんの声 (No.3)

私は、はあとぼーと仙台に通所して3年目になりました。

親が勝手にはあとぼーとを探して、無理やり見学に連れて来られました。はじめはすごく嫌で、通所が決まったときも全てにおいて拒否反応を示していました。担当スタッフとの面談のときも嫌だ！！と断りました。集団行動が昔から苦手で、自分の思い通りにならないと、顔にすぐ出たり、すぐ怒ったりしていましたが、皆さんの優しさや思いやりに触れ、段々と居心地の良い環境になり、通所するのが楽しみになり、ほとんど休むことなく皆勤賞ものだと思います（笑）

この2年間で、自分の性格が大きく変化したような感じがしています。例えば、自分の感情を抑える力が出てきたり、人の気持ちが理解できたり、心配りができるようになりました。メンバーのみんなにも助けられ、スタッフの皆さんにも親身になって相談のってもらい、適切なアドバイスをもらったり、大変感謝しております！！

ここに来て私は、本当に良かったと思っています☆