

タカハシクリニック

一般精神科デイケアパンフレット



😊精神科デイケアとは

精神科デイケアとは精神科の治療を受けている方が、リハビリテーションを行う場所です。プログラムと呼ばれる様々な集団活動を通して日常生活や社会生活に必要な力（社会機能の回復）、自信の回復や獲得をしていきます。デイケアでの活動は、リハビリ（自分で納得、満足できる人生）するための選択肢のひとつです。安心して過ごせる場所があることが、症状の緩和につながります。



自分が望む充実した人生（生活）の土台を築き上げていきましょう

😊精神科デイケアの目的

- 生活リズムの安定を図る
- 居場所があると感ずることができ、かつ仲間がいる安心感が得られる
- 困った時医療者に相談できる
- 対人関係のコミュニケーションの訓練になる
- 社会技能の獲得ができる
- リハビリを目指す

😊回復のプロセス

①まずは足を運んでみましょう！最初は皆さん緊張しますし不安な気持ちです。通院することや人に慣れていきます。朝起きて、日中活動するための土台作りをしていきましょう。

②生活リズムの安定…毎日の生活リズムが整うことは回復の大切な一歩です。興味や関心のあるプログラムに取り組むことで活動力や体力の向上をはかります。好きなこと、出来ることから少しずつ始めていきましょう。

③規則正しい生活の継続と必要なスキルの獲得…服薬管理や症状の理解、対人関係のスキルは回復していくうえで非常に役に立つものです。ご自身に必要なスキルを無理なく少しずつ身につけていきましょう。

④ご自分が望む生活スタイルを目指します…規則正しい生活の継続、趣味を通じた社会参加、就労継続支援や就労移行支援への通所、一般就労（障害者雇用、アルバイト等含む）、ご自分がなりたい自分をイメージしてリカバリーを目指します。

😊プログラムの案内

スポーツ（運動）プログラム

身体運動でストレスを発散し、仲間とのチームワーク、体力作りに役立ちます。さらにルールを共有する集団へ所属することで仲間との一体感を得ることを目的としたプログラムです。



☆ソフトバレーボール、バドミントン、フットサル

大田総合体育館まで行き、他フロアのメンバーさんと合同で行います。身体を動かすこともでき、チームでプレイすることで一体感も生まれます。社会性を高め、仲間とのチームワークを深める事ができます。とにかく楽しいプログラムです。

☆卓球

デイルームで行います。試合形式でトーナメント戦を行ったり、時には練習をしたり、景品を目指して皆さんが笑顔になれるプログラムです。



☆ジャズダンス

有酸素運動であり全身運動です。ストレッチや筋トレを行ったあと、音楽にあわせてダンスを行います。柔軟性や表現力が身に付きます。身体の動かし方を学んでいきましょう。また、ダンスを通して一体感が生まれやすくなります。講師が丁寧に指導してくれるので初心者でも気軽に行えるのが魅力です。



心理教育プログラム

心に何が起きているかということを見つめ、整理するきっかけ作りとなるプログラムです。人とのコミュニケーションを円滑にする方法や、モノの見方、考え方等自分が陥りやすいクセに気づくことで生活しやすくなります。



☆SST (Social Skills Training) 社会生活技能訓練

認知行動療法の一つです。実際の困った場面を想定し、やりとりの練習をすることで、社会生活をするうえでの困難に対する自己対処能力（エンパワメント）を高めます。対人関係スキルを学び、自分の気持ちや要求を上手に相手に伝える練習をします。

☆心理教育

病気や症状の理解、薬の効果などについて学びます。症状を知りその付き合い方を考えていきます。自分を辛くさせていた行動や考えかたに気付いて新しいやり方を身に付けていきます。

●今までに取り上げたテーマ…疾患の理解／薬について理解する／アサーティブ・トレーニング(自己主張訓練)
／認知行動療法／感情の理解／睡眠について学ぶ／休日の過ごし方／社会資源について
※定期的に内容が変わります。

☆健康サポートプログラム (KSP)

精神症状に伴って併発しやすい生活習慣病や身体疾患について学び、理解を深め快適な生活へのサポートを行っています。

リラクゼーションプログラム

☆ヨガ

呼吸、姿勢、瞑想を組み合わせるゆるやかに心身の緊張や身体をほぐしていきます。自分の身体の状態を知り、集中力を高め、リラクゼーション効果も期待できます。講師の指導の下、当院デイケアでも人気のプログラムです。



芸術系プログラム

一緒に物を作ることで他者への「共感」を伴う、言葉を使わない「交流」も治療やリハビリにつながります。手作業などの動きや手順の理解、手先の器用さ、根気よく作品を作るといった集中力や持続力等が養われます。



☆アート

講師から提案されるテーマに沿って絵を描いたり、立体作品を作ります。課題に取り組むことで集中力を養います。楽しいと思える時間を過ごし自己表現をしましょう。完成した作品は2年に1回開催する「アート展」に出展します。

☆グループワーク

料理の振り返り後の第四週目～第五週目の火曜日に行うプログラムです。手芸、音楽、工作、えーと何それ？なんていうようなことまで皆でやるとなぜか楽しいんです。手先の器用さ、集中力、共同作業できる力など、皆さんの能力を発揮できる要素もたくさんあります。

その他の様々なプログラム

☆発声法

ストレッチや大きな声で発生した後、講師の指導の下台本を使って芝居をします。芝居を通して感情の表現を身に付け、他者との関係性が深まります。滑舌をよくする効果もあるので聞き取りやすい言葉を話したいという方にもお勧めです。



☆料理

主菜・副菜・汁物の3品を作ります。第一週目にみんなで料理を決め、第二週目に調理、第三週目に振り返りを行います。調理作業を通して、人付き合いの苦手な方でも無理なくコミュニケーションがとれます。計画から作り上げることで自分たちで行う事で達成感を得ることができ、みんなでひとつのものを作り上げることで協調性を身に付けることができます。皆で食べる楽しみもあるプログラムです。

☆カラオケ

ダイケアルームにあるカラオケ機で歌います。楽しむ活動として、気分転換やストレス発散に繋がります。好きな歌を思いっきり歌ってみましょう。

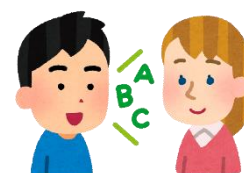


☆パソコン

初歩的な立ち上げ方から基本的な操作方法などを習得することが出来るプログラムです。ワードやエクセルなど基礎的な技能を習得できるようサポートします。インターネットで動画や調べものをして過ごす事もできます。

☆英会話

ネイティブの講師から英会話を学びます。中学校で習うくらいのレベルの内容です。日本以外の国の考え方や歴史・文化を学ぶことができます。英語が全く分からなくても基本的にグループワーク主体なので、楽しく気軽に参加していただけます。





☆DVD鑑賞

皆さんで観るDVDを決めてレンタルビデオ店で借りて鑑賞します。映画、ドラマ、バラエティー、アニメ、メンバー押しの秘蔵DVDなど様々なジャンルのDVDを観ます。自分の知らなかった世界に触れてみるのもまたおもしろいかもしれません。

☆運営ミーティング

メンバーの皆さんが主体となって、今後やりたいプログラムや行事などの意見を募ったり、デイケア内での運営の問題についてメンバー同士で話し合います。より良いデイケアを作っていくための時間です。

☆外出プログラム、院外活動

臨時のプログラムですが初詣、花見、一日お出かけ（春・秋）、お散歩など、季節の行事に合わせて色々なプログラムがあります。まだ見ぬ景色や行ったことのない土地に触れることで、気分転換になったり、知識が広がります。一人では行きづらい、電車の移動が苦手、団体行動が苦手などの方でもスタッフのサポートのもとで、安心して参加していただけます。

☆質疑応答、Q&A

皆さんの疑問に院長先生が答えます。質問の内容は、症状のことや、日常で疑問に思っていること等、何でも構いません。

☆ミーティング

一日の締めくくりに自分の行動や気持ちを振り返ります。話す事の練習につながり、他の利用者の話に耳を傾けることで話を聴く力や共感能力が身につきます。



☆健康チェック

血圧、体重、体脂肪、BMI、腹囲など数カ月おきに計測します。その後看護師による季節によるテーマや参加メンバーさんの興味に基づいた講話を行います。個別の相談も行っています。

☆家族会

メンバーさんのご家族の方ならどなたでも参加できます。ご家族同士での情報交換、気兼ねなく話し合い、励まし合い、助け合うことを目的とした会です。月1回開催しています。参加は無料です



◎ナイトケアについて

少人数でくつろいだり、レクリエーション活動をしたり、一緒に夕食を摂ります。日中の過ごし方がうまくいかず不規則な生活になりがちの方は是非のぞいてみてください。メンバーの方が主体となって運営するプログラムもあります。

◎スタッフについて紹介、役割

①医師

治療・療養の指示・指導を行います。精神科デイナイトケアの利用についても、医師の指示のもと実施しています。デイケア担当スタッフは主治医と連携をとりながら、より良いリハビリテーションの方法等を考えていきます。



②薬剤師

薬の重要性をきちんと理解していただいたうえで決められた用法や用量を守っていただき、正しい服用が出来るよう指導する役割を担っています。

③看護師

精神症状が日常生活においてどの程度影響しているかを把握しています。薬の自己管理の相談や、副作用で困っていること等の相談をはじめ、栄養指導から慢性的な身体疾患（風邪、インフルエンザ、糖尿病、下痢、腹痛等）の相談を受けています。



④精神保健福祉士

地域で暮らしているということを大切に「生活者の視点」に基づいて生活相談や、障害を持ちながらも地域で生活するための制度（経済的なこと、就労のこと、ヘルパーなどの生活支援）の使い方などの相談援助を行います。

⑤臨床心理士

心の中で何が起きているのかということを見つめ、一緒に整理していくお手伝いをします。それにより困っている事や、辛いと感じている事に上手に対処できるようにサポートします。

⑥作業療法士

デイケアでの集団活動や人との関わりから、その方が望む生活を取り戻していただけるよう、その方に合った役割や楽しみを見つけるお手伝いをします。

※職種に関わらず必要に応じて個別での相談（日常生活、対人関係、就労、病状、服薬等）に対応しています。あなたが希望している社会生活の実現を目指します。私たちは、チームであなたのリハビリをサポートします。