

デイケアだより NO.3

H30年3月発行 福島県立矢吹病院デイケア

<デイケアプログラムの紹介>

あなたのニーズに合ったプログラムに参加してみませんか？

仲間と楽しみたい
友達が欲しい
人づきあいが上手
になりたい

SST 良いコミュニケーションの取り方の練習をします

行事 みんなで企画して季節行事や親睦会などを行います

座談会 参加者同士で自由に話したいことを話します

趣味活動 体調や希望に合わせて活動します。集中力を身につけます

自主活動 身体を動かして、リフレッシュ

スポーツ しながら体力をつけます

レク・体操

ジョブトーク 仕事をテーマに経験や困りごとなど、自由に話をします

就労準備 就労を実現させるために働く上で必要なことを話します

プログラム

ジョブスキル 上司や同僚に自分の気持ちを伝える練習をします。

トレーニング

病気について 病気や薬の正しい知識を知り、症状の自己管理を目指します

気持ちコントロール 考え方のクセに気づき、ストレスとの付き合い方を学びます

当事者研究 考え方のクセによる生活のしずらさをみんなで話します

栄養教室 健康維持のために栄養士さんの話を聞き、生活に役立てます

働きたい

再発を予防したい
健康的な生活を送りたい

< 高校卒業、おめでとう >

約3年半、学校の合間にデイケアを利用し、今春、高校を卒業した方にインタビューしました。



Q. デイケアに通って良かったことは？

A. 自分に自信がなくて、自分から話すことが苦手だけど、安心して過ごせる環境があった。安心できるから、自分の気持ちを吐き出せたし、困った時に相談を出来るのが良かった。自分では普段できないことも出来て、気分転換になった。

Q. 好きな事は？ A. お菓子作り

Q. 将来の夢は？ A. 動物看護師になること



<ある日のデイケアプログラムにて>

仕事の休みを利用して、デイケアに参加し、プログラムの中で、職場のことを相談した女性がいました。



3月から職場の配属部署が変わるため、不安や焦りがあり、悪いことばかり考えてしまうとのことでした。

すると、周りのメンバーから、励ましやねぎらいの言葉がありました。

言われたことをちゃんとやれば大丈夫！

こころが疲れたらここ（デイケア）にきて、発散してください

昔のことを思い出した。（私と）同じ道を歩んでる

相談した女性は、「話せてモヤモヤが取れました。前を向けそう」と、仲間からの声や経験談が明日への力になったようでした。