

# ひきこもり相談室～ご紹介～

【デイケア編】

R5.3月  
愛媛県心と体の健康センター  
ひきこもり相談室発行

愛媛県心と体の健康センター内にある『ひきこもり相談室』では、相談室の個別面接に来られている「家にひきこもりがち」なご本人さんを対象に、デイケアを開催しています。令和4年度に開催したデイケアについてご紹介します。

## デイケアではこんなことをしています

### 手作りモルック



数字が書かれた12本のピンをボーリングのように投げて倒し、ちょうど50点の得点を目標に競うスポーツです



愛媛県イメージアップキャラクター みきちゃん

体育館ではバドミントンや卓球等をしています。ラダーゲッター・ペタンクや手作りモルック・クップでレクリエーションを楽しみました。

### 木工（キャンディーボックス）



サンドペーパー・スプレー塗料・マスキングテープ・接着剤・初めての方も、上手にできました。何を入れるかは、お楽しみ！

### ポトリウム（超ミニ水族館）



毎年1月に書初めを（テーマは自由）行っています。墨絵もあります。



ポトリウムにはメダカを入れました。

### フリースタイル書道



今年は皆さんたくさん書いて頂きました。ユニークな作品もありました。

## 参加している人は？どんな人？？

- ・コミュニケーションはちょっと苦手という方が多いです。
- ・来所相談に来られている方々が、興味のあるプログラムを選んで参加されています。
- ・その年によって異なりますが、今年度は20代、30代と若い年代の男性4名、女性4名の計8名の方が参加されました。
- ・2年、3年と継続して参加されている方もいます。
- ・次のステージに踏み出す方もいます。
- ・働き始めた方が2名、年に数回居場所として利用される方もいます。

### 利用者さんのつぶやき

- ・初めは緊張し、不安でした。
- ・初めは何を話したらいいのかわかりませんでした。
- ・続けるうちに自分のペースで参加できるようになりました。
- ・続けるうちに安心して参加できるようになりました。



### スタッフのつぶやき

- ・デイケアというと、みんなでワイワイ、ガヤガヤというイメージがあるかもしれませんが、静かな集まりなので、無理して話さなくても大丈夫です。
- ・コロナ禍で今までできていたことが出来なくなるなど、色々ありました。調理も中止してしまいましたが、来年度はそろそろ復活できるでしょうか。コロナ過でも参加して下さいました。ありがとうございました。

## 相談室より



デイケアの目的は、ひきこもり状態にある方が、安心して集える場を提供することで、生活のリズムを整え、日中活動の活性化を図ることです。

デイケアは、参加すること・みんなと同じ空間に居ることに意義があると感じています。デイケアに関する質問や相談などがありましたら、どうぞお気軽にご連絡ください。

ひきこもり相談室（愛媛県心と体の健康センター内）

TEL 089-911-3883

※ 月曜日～金曜日（祝日・年末年始を除く）、午前9時～午後5時。

\* デイケアでは、体育館で主に体を動かすプログラムと、室内で参加者同士がゲームなどを通じて触れ合う時間や、リラクゼーションのプログラムを取り入れて開催しています。  
\* デイケアは、少人数制です。スタッフがしっかりつきますので、安心してご参加いただけます。