

ひきこもり相談室だより

【デイケア編】

R3.3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、毎年、デイケアを開催しています。令和2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

クロヌリ俳句

新聞の紙面から、季語や言葉を見つけ、周りを塗りつぶすことで句を浮かび上がらせます。

木工（ハンガー掛け）

ハンガー掛けを作りました。ノコギリを扱うのが初めての方も、上手にできました。

けっこう難しかったです。

体育館ではバドミントンや卓球等をしています。

軽運動

毎年1月に書初めを（テーマは自由）行っています。

フリースタイル書道

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。

教室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。

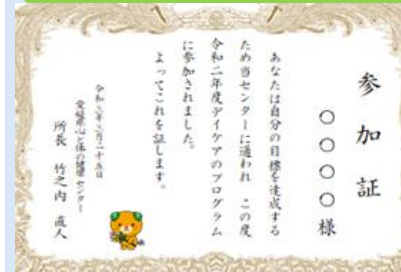


ひきこもり相談室（愛媛県心と体の健康センター内）

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。

参加証



最終日には、みなさんに参加証をお渡ししています。

さらに魅力的なプログラムを実施するため、デイケア終了後には、アンケートを実施しています。参加者の要望を取り入れ、人気のあるものは継続したり、新たなプログラムに挑戦しています。

参加者さんに聞いてみました

- デイケアで出来たことは？
- ・参加すること
 - ・体を動かすこと
 - ・協力すること
 - ・長い時間他の人と過ごす
 - ・集中して作業に取り組むこと
 - ・楽しく活動すること
 - ・考えながら活動すること
 - ・やったことのないことに取り組んだ

みなさんそれぞれできたことがあり、自分なりの目標達成ができるプログラムになっています。

人気プログラムベスト3！

- 1位 スポーツ
（バドミントン・卓球）
- 2位 ペタンク
- 3位 書道、木工