

# ひきこもり相談室だより

## 【デイケア編】

H31.3  
愛媛県心と体の健康センター発行  
松山市本町7-2 089-911-3880

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いられている家にひきこもりがちなお本人さんを対象に、毎年、デイケアを開催しています。

デイケアのプログラムに参加し、グループで集団活動をする事は、同じような悩みを持つ仲間作りや生活リズムの改善と体力向上につながります。また、社会参加の機会を得ることもできます。デイケアでは、季節の行事を取り入れ、スポーツをしたり、料理を楽しんだり、書道や紙粘土などの作業を楽しんだり、いろいろなプログラムを用意しています。

今回は、平成30年度に開催したデイケアについてご紹介します。  
少人数にしっかりスタッフがつかますので、安心してご参加いただけます。



## 〈平成30年度 デイケアプログラム〉

平成31年1月～3月 計5回 実施しました。プログラムをご紹介します。

### 第1回

時間	内容	目的
13:00～13:10	ストレッチ、ラジオ体操	体を動かそう
13:20～14:20	作業(フリースタイル書道)	集中力を高めよう
14:30～14:50	SST(挨拶)	コミュニケーション能力を高めよう
14:50～15:00	リラクゼーション法	リラックスしよう

### 第2回

時間	内容	目的
13:00～13:20	ストレッチ、ラジオ体操	体を動かそう
13:20～14:20	作業(紙粘土)	集中力を高めよう
14:30～14:50	SST(具体的なテーマをあげて対処法を考える)	コミュニケーション能力を高めよう
14:50～15:00	リラクゼーション法	リラックスしよう

### 第3回

時間	内容	目的
13:00～13:20	ストレッチ、ラジオ体操	体を動かそう
13:40～14:50	料理(ぜんざい) 料理、会食、片づけ	協力して楽しもう
14:50～15:00	リラクゼーション法	リラックスする

### 第4回

時間	内容	目的
13:00～13:10	ラジオ体操	運動の準備をしよう
13:20～14:10	みんなで楽しむスポーツ (バドミントン・卓球など)	体力をつけよう 体を動かして楽しもう
14:20～15:20	レクリエーション	コミュニケーション能力を高めよう
14:50～15:00	リラクゼーション法	リラックスしよう

### 第5回

時間	内容	目的
13:00～13:10	ストレッチ、ラジオ体操	体を動かそう
13:10～14:10	みんなで楽しむゲーム レクリエーション	集団での活動を楽しもう
14:20～15:50	デイケアに参加した感想、アンケートを記入、修了証書授与	活動のまとめ、整理をしよう
14:50～15:00	リラクゼーション法	リラックスしよう

◎デイケアに参加する前には、それぞれの参加者に目標を立ててから、参加していただいています。(参加者の状況に応じて一緒に考えます)

◎目標を達成できるように、スタッフもお手伝いをします。

### デイケアの様子です



### 参加者の作品です



デイケアでの経験を活かして、自分のやりたいことを見つけた人や、就職活動をはじめた人がいます。

また、デイケアの仲間が、今でも定期的集まって、一緒にスポーツをしています。



ひきこもり相談室では、平成31年度もデイケアを開催を予定しています。デイケアは、ひきこもり相談室に来所相談されているご本人を対象にしていますので、デイケアに関するご質問やご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

(受付は月曜日～金曜日(祝祭日・年末年始を除く)午前9時～午後5時です)