

ひきこもり相談室だより

【デイケア編】

R2.3月
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。今回は、令和元年度に5回開催したデイケアについてご紹介します。



【プログラム】(R2年1月～3月)

	時間	内容	目的
第1回	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(フリースタイル書道)	集中力を高めよう
	14:30～14:50	SST(挨拶・自己紹介)	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	13:00～13:10	ストレッチ、ラジオ体操	体を動かそう
	13:10～13:30	準備・移動	
	13:30～14:00	見学(愛媛中央産業技術専門学校 松山駐在 OA総務コース)	見学してみよう
	14:50～15:00	リラクゼーション法	リラックスしよう
第3回	13:00～13:20	ストレッチ、ラジオ体操	体を動かそう
	13:20～14:20	創作活動(木工)	集中力を高めよう
	14:20～14:50	片付け・休憩	
	14:50～15:00	リラクゼーション法	リラックスする
第4回	13:00～13:10	ストレッチ・ラジオ体操	体を動かそう
	13:10～13:20	準備	
	13:20～14:20	調理(炊飯器でおもち作り)・会食	協力して楽しもう
	14:20～14:50	レクリエーション 片づけ	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	13:00～13:10	ストレッチ、ラジオ体操	体を動かそう
	13:10～14:20	ニュースポーツ(ペタンク・ラダーゲッター等)	集団での活動を楽しもう in体育館
	14:20～14:50	移動・休憩	
	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。

◎参加前には、参加者が自分の目標を立ててから、参加していただきます。(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。
最終日には、修了証がもらえます。

【デイケアに参加する目的】

生活リズムの改善、体力向上。同じような悩みを持つ仲間作り。
また、社会参加の機を得ることもできます。

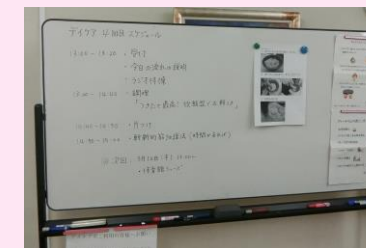
参加者の作品



ニュースポーツの様子



当日のスケジュール



修了証



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、デイケアでできた仲間同士で、今でも定期的に集まって、一緒にスポーツをしています。



ひきこもり相談室では、令和2年度もデイケアの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。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(祝日・年末年始を除く) 午前9時～午後5時です)

