

ひきこもり相談室だより

【デイケア編】

R4.3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3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

手作りボーリング

牛乳パックにボーリングのピンを書いて、中に新聞紙を詰めた手作りです。

無いものは作ろう！！

体育館ではバドミントンや卓球等をしています。手作りボーリングでレクリエーション。

軽運動

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。

木工（有孔ボードボックス）



カンナ、さしがね、きり、ノコギリ等を扱うのが初めての方も、上手にできました。何を入れるかは、お楽しみ！

フリースタイル書道



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。
- ・20代、30代、40代と年代は様々な7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。



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、ガヤガヤ笑顔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。
- ・令和4年1月書道の後、全員でトランプ（ババ 抜き等）をしました。3年前は皆と同じテーブルに座れなかった方も一緒にトランプをしている！振り返ってみると随分変わっていますよ！

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）

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。