

# ひきこもり相談室～ご紹介～

【デイケア編】

R6.3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5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

### ラダーゲッター



ラダーゲッターは、ヒモでつながっている2個のボールをラダー（はしご）に向かって投げ、ボールがラダーに引っかかると得点になるゲームです。

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・パ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。



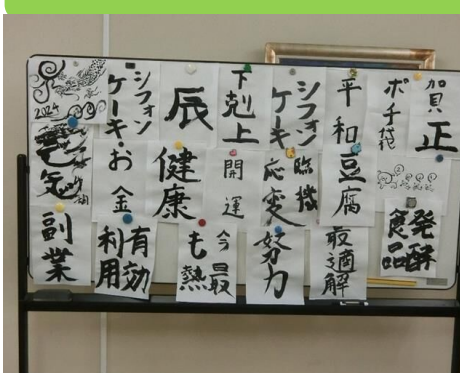
愛媛県イメージアップ  
キャラクター みきやん

### 木工（コロコロ入れ）



自分の部屋にある物を入れる箱作り。一人ひとり異なります。本棚だったり、CD入れだったり大きさもまちまちです。

### フリースタイル書道



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。



今年は皆さんたくさん書いていただきました。ユニークな作品もありました。

### 絵皿



絵皿は初体験。電子レンジを使って上手に作れました。

## 参加している人は？どんな人？

- その年によって異なりますが、今年度は20代、30代、40代の方が参加され、男性3名、女性4名の7名でした。
- 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。
- 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。
- 就労や医療や他機関を利用しながらも、デイケアを居場所のひとつとして利用されている方もいます。

### 利用者さんのつぶやき

- 初めは緊張し、不安でした。
- 知らない人と同じ空間に居ること、参加することが目的でした。
- 初対面の方への自己紹介は苦手です。
- 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。
- 初めてたこ焼きを焼いたり、バドミントンをしたり、私でもできるんだと自信になりました。



### 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。
- 参加していただけるだけで嬉しいです。安心安全な場所で怪我無く、楽しんで、達成感を味わってもらえるよう考えています。
- 少人数だからこそ、いつもアットホームな雰囲気です。
- コロナが5類になったりと、コロナ前に戻りつつあり、今年度はコロナ禍に中止していた調理もできました。

## 相談室より



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。少人数制で、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。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。