



ひきこもり相談室～ご紹介～ 【デイケア編】

R7年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6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

ペタンク



ミニ水族館



トランプ

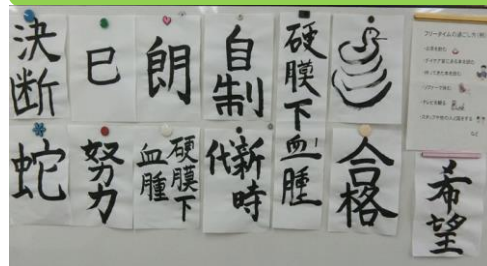


お好み焼き



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。

フリースタイル書道



職員も一緒に書きました♪
みなさん思いついた文字を集中して書いています！

関西風と広島風に挑戦☆
同じ材料ですが、焼き方を工夫するだけで、2倍楽しめます♪
家でも作ってくださった参加者の方もいます！



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。
- ・相談に来られている方なので相談員とは会話ができますが、知らない参加者との会話は苦手です。
- ・その年によって異なりますが、男性3名、女性6名の9名でした。昨年同様9名中7名が、就労や医療や他機関を利用して1歩を踏み出している方々でした。
- ・月1回ペースで行いました。平均参加人数は3人です。デイケアを居場所のひとつとして上手に利用されています。
- ・今年度初参加の男性2名は、一般就労にご自身で1歩を踏み出されました。今までに無かったことで驚いています。

参加者さんのつぶやき

- ・時間がたつほど場の空気に慣れてきて楽しめました。
- ・楽しんで作れました。家でも作ろうと思います。
- ・初めての参加でしたが、割とリラックスして取り組めたと思います。
- ・最後の方に一言だけ他の参加者と会話できました。



スタッフのつぶやき

- ・今年度新規参加者は4名（男性2名・女性2名）でした。そのうち2名は自分で1歩を踏み出し、一般就労につながりました。
- ・デイケアは社会に1歩踏み出した当事者の居場所としても利用できます。
- ・しんどくなったら一人で抱え込まず、いつでも連絡してください。
- ・安心、安全な場所、人との出会いが待っています。デイケアは創作活動とレクリエーション、自分の好きなプログラムに参加できます。



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。無理に会話しなくても大丈夫ですよ。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。
*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。