

Shiny



●目次

デイケア文化祭 開催 p2~3

3月6日「バスレク改め、レクリエーション会」 p4

門出の会 p5

発達障害専門デイケアのご案内 p6~7

「発達障害専門デイケア家族会：ともに」活動報告 p8

デイケアメンバーが学会で研究発表を行いました！ p9

デイケア文化祭「そうだデイケアに行こう！」開催

デイケア文化祭「そうだデイケアに行こう」を2019年12月20日に開催しました。

デイケア文化祭とは、メンバー主体で企画されたデイケアを外部の人に知ってもらうためのイベントです。

10月より毎週金曜日、プログラム紹介班、治療効果班、デイケア魅力班、総務班の4グループに分かれて準備を進めてきました。



●プログラム紹介班

普段受けているプログラムの内容と、プログラム内で制作した習字や絵画などの作品を展示しました。またミュージックセラピーやチャレラン（認知機能改善トレーニング）のプログラムを体験する場を設け、文化祭の来場者に実際に体験していただきました。

●治療効果班

自身の経験と書籍、メンバーへのアンケートから「デイケアの治療効果」について研究しました。そこから「デイケアに通うことで存在してもいいと思えるようになった。存在してもいいという基盤があるからこそ病気や障害に主体的に取り組めるようになった」という考察を発表しました。

また過去に精神障害者リハビリテーション学会で当事者研究を発表したメンバーを招き、来場者にご自身の経験と研究内容を話していただきました。



●デイケア魅力班

デイケア室の中にメンバーと来場者との交流の場を作ってくれました。当事者と直接交流できる場であると同時に、何気ない会話や和やかな雰囲気など、デイケアでの日常を体感できるような場になりました。

また来場者がガイドとともに各班の展示を回るデイケアツアーを企画してくれました。各班の発表やデイケアの魅力が良く伝わったのではないかと感じました。



●総務班

受付、広報、当日のスケジュール作成、業務連絡などの裏方の仕事を引き受けてくれました。

表には出ないものの、縁の下の力持ちとして陰からメンバーを支えてくれました。「総務が頑張ってくれたから活動しやすかった」という声もちらほらと聞こえてきました。

デイケア文化祭を終えたあとの振り返りでは、メンバーから「仕事に近い雰囲気、ほどよい緊張感と達成感があった」「Excel や PowerPoint などにチャレンジをすることができた」「休憩を含めた役割分担をしっかりとできた」などの声があがりました。

また来場者からは「当事者の生の声が聞けてよかった」「利用者がデイケアをどのような目的で利用し、どのような効果があるのかがよくわかった」という声が寄せられました。

デイケア文化祭の企画と運営を通して、人に上手く頼る方法を身につけたり、自分の強みに気付くことができたのではないかと思います。来場してくださった皆さま、素晴らしい企画を考えてくださったメンバーの皆さま、ありがとうございました。

3月6日「バスレク改め、レクリエーション会」



去る3月6日に大阪府池田市にあるカップヌードルミュージアムと箕面市の大滝にバスで行く・・・はずでした。しかし昨今の新型コロナウイルスの影響で、今回のバスレクは中止となりました。

そんな3月6日に、今回バスレクを立案したメンバーグループがデイケア室内でのレクリエーション会を急遽企画してくれました。

午前中はバス内で実施する予定だった、2文字しりとり、トリビアクイズ、ウミガメのスープ、チーム対抗YES/NOクイズで盛り上がりました。そして午後からは、事前にメンバーに協力してもらったアンケートを基に誰かを当てる「個人情報クイズ」で大盛り上がり。メンバー、スタッフの意外な一面を知ることとなりました。

今回、急なバスレクの中止にも関わらず、柔軟な対応で乗り切られたメンバーの皆様、お疲れ様でした！！

個人情報クイズ アンケート

1. 欲しい特殊能力は？
2. 人生で一番衝撃的だった出来事は？
3. 実は・・・
4. 人生のパートナーにしたいタイプは？
5. 特技
6. デイケアに来る手段
7. デイケアに来てどのくらい？

え！？っと驚くような意外な一面を垣間見ることができました。

令和元年度デイケア修了式「かどでの会」

今年度でデイケアを卒業されるメンバーの修了式「かどでの会」が3月27日に開催されました。

修了式「かどでの会」は現在デイケア利用中のメンバーが中心となり、2か月余りの時間をかけて企画、準備をしました。今年度は13名のメンバーが卒業する賑やかな会となりました。

午前中はメンバーにちなんだYES/NOクイズや、チームお絵かき対決などのレクリエーションを行いました。また卒業制作の「デイケアあるあるすぐろく」の発表を行いました。笑顔が絶えない楽しい時間となりました。

午後は卒業証書授与式を行い、大門Drと加藤係長、そして卒業するメンバーからのメッセージをいただきました。デイケアの思い出や、リハビリの中で心がけたことなど、貴重なお話を伺うことができました。中にはメンバーやスタッフに手紙を書いてくださった方もいらっしゃいました。一人ひとりの思いが溢れた温かい時間だったと思います。その後は全員でゆずの「旅立ちの詩」を合唱し、式を終了しました。

今回の修了式のために一生懸命準備をし、ステキな企画を考えてくださったメンバーの皆さま、本当にありがとうございました。



令和元年度発達障害専門デイケアのご報告

デイケアは精神科医療機関に通院中の方が集まり、社会参加を目指しリハビリテーションを行うところです。

滋賀県立精神医療センターでは通常のデイケアに加え、発達障害専門デイケアを開設しています。



発達障害専門デイケアには、2020年1月時点で28名が登録しています。今年度は発達障害専門デイケアの問い合わせ件数が20件あり、計11名の方が新たに発達障害専門デイケアを利用されました。今年度は8名の方が一般および障害者枠就労や作業所に移行することができました。

発達障害の特性のために生きづらさを感じ、社会生活を送れなくなった方は能力的に損なわれているわけではないため、自己理解を深め自尊心を回復させることで力を発揮できる人が多いです。しかし得意不得意の差が激しいことや、過敏性などの見えにくい障害のために理解されづらく、何らかの支援を受けながら働くことを希望される方が多いのが現状です。

利用者の方々はプログラムやデイケアでの活動を通して自己理解・特性理解ができるようになっていきます。さらに集団精神療法によって認知の幅が広がったり、困りごとに対する工夫や対処ができるようになっていきます。一進一退を繰り返しながらも、確実に自信を回復させていると考えられます。

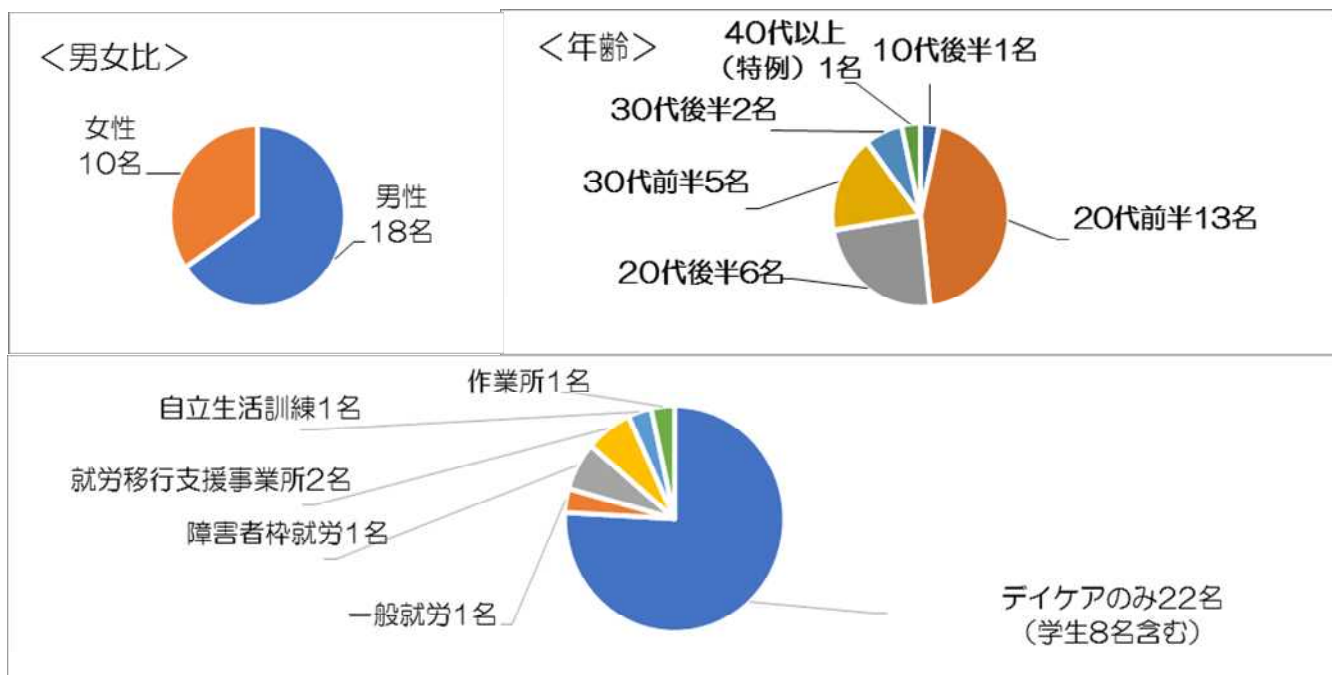
●参加者が実感できた効果

- 障害について理解が深まった
- コミュニケーションについて学ぶことが出来た
- 相談できる人ができた
- 前向きな考え方をもつことができた
- 特性について自分なりの工夫ができるようになった
- 考え方に柔軟性が出てきた
- 孤独感が和らいだ

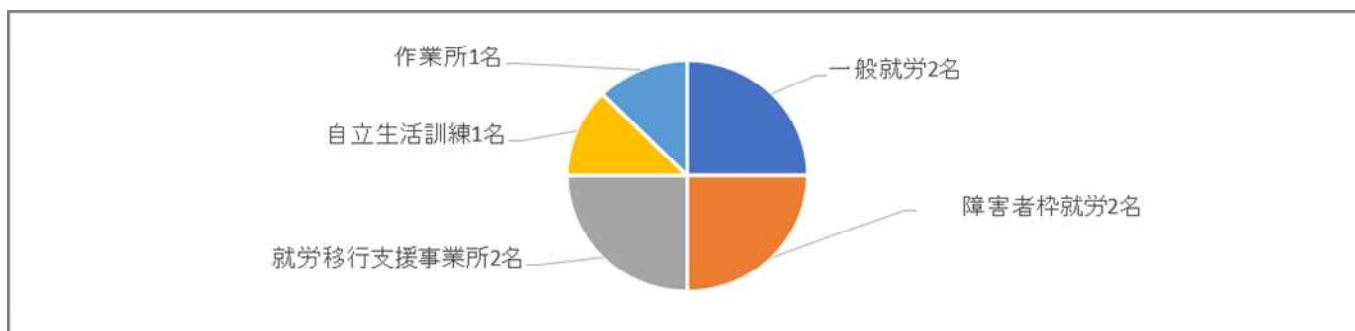
●利用者の声

- 雰囲気が良い。優しい人が多い。
- 大人数過ぎず、意見を言い合えるところが良かった。
- 発達障害だから〇〇できないと言われない。特別扱いしない
- 自分と同じような症状を持っている人が集まるため、悩んでいることを共有できたり、自分の長所に気づくことができる。

発達障害専門デイケア登録者内わけ



2019年度の移行状況



ご利用を希望の方は、まずは現在治療を受けている医師(主治医)にご相談ください。さらに詳細を知りたい方、見学を希望される方は、デイケアまでお問い合わせください。

お問い合わせ先
 滋賀県立精神医療センター地域生活支援部デイケア係
 TEL 077-567-5011

2019 年度「発達障害専門デイケア家族会：ともに」活動報告

「発達障害専門デイケア家族会ともに」では、「家族が元気になる会」をコンセプトに、家族会運営を行っています。今年度は、より皆様のニーズに答えるため、第 1 回の家族会の時間を使って、ご家族の皆さんと年間計画を考えました。

第 2 回は、新しい家族をむかえ、「話そう！話したい！話してもいいよ！」をテーマに交流を図りました。初めは、遠慮気味に話されていた方も、共感できる話の数々に話題は尽きず、あっという間の 2 時間でした。

第 3 回は、「大人の遠足」をテーマに家族会初の所外活動にチャレンジしました。五感を使って楽しみ、癒され、おしゃべりをし、病院でお会いするときとは違った皆さまの一面に触れることができました。



<写真は、所外活動の様子です>

第 4 回は、「心身の健康について考えよう」をテーマに体を動かしました。滋賀県障害者福祉センター増田さんの指導の下、TV を見ながらでもできるストレッチを教えていただき、その後ボッチャを楽しみました。（ボッチャは、パラリンピックの正式種目になっている競技です。ご興味のある方は検索してみてください(^_^)♪

第 5 回は、「きいてみよう！！」というテーマで、当事者の話を聞きました。元デイケアのメンバーであり、今年の 1 月から当センターの事務職員となった N さんにお話をしてもらいました。これまでの経過、抱えている葛藤、家族への思いを素直に語っていただきました。N さんを通して、本人たちが抱えているものを感じることができたと、とても好評でした。N さん、急な依頼に快諾してくれて、ありがとうございました。

デイケアメンバーが「日本精神障害者リハビリテーション学会 第27回大阪大会」で研究発表を行いました！



2019年11月22～24日にかけて日本精神障害者リハビリテーション学会第27回大阪大会が大阪で開催されました。

昨年度に引き続き、今年度もデイケアメンバー自身が学会発表を行うという挑戦をしています。今回のメンバー発表に向けて、4月から準備を始め、これまでのご自身の経過、治療、デイケアでのリハビリを振り返り、それらを通して変化していった気持ちを、時間をかけて丁寧にまとめていきました。

当日は、「当事者が考える発達障害の受容」と題し、多くの医療・福祉関係者、当事者の前で堂々と発表されました。今回の発表に向けて、デイケアメンバー、当センターのスタッフに数度の予行演習を行ってきた甲斐もあり、落ち着いて発表されていました。フロアからも多くの質問があり、終了後もたくさんの方から声をかけられ、大きな反響がありました。

デイケアではこうした発表を通して、ご自身のことを振り返り、多くの気づきを人に発信していくこともリハビリの一環と考えています。学会という大きな催しだけでなく、デイケアのプログラムでのやり取りや家族の会など色々な場面でのデイケアメンバーの発表をこれからも支えていきたいと思えます。

ちなみに・・・、スタッフの小西もデイケアメンバーの発表と同時刻に別会場で「医療機関と公共職業安定所の連携による就労支援モデル事業」という発表を行いました。こちらも多くの医療・福祉関係者が聞かれ、鋭いご指摘？いや暖かいご助言をいただきました。今回のこの経験をまたデイケアメンバーの皆さんにしっかりと還元させていただきます。

編集後記

春風が心地よい季節となりましたがいかがお過ごしでしょうか。新型コロナウイルスの影響を受けた方も多いのではないのでしょうか。病院も大騒ぎです。

私は外に出る時間が減った代わりに本を読む時間が増えました。最近のマイブームは古典です。何百年も前の学者が自分の悩みに答えを出していたことを知ったときや、時代や場所が違って人も同じようなことに苦しみ、喜ぶことがあると知ったときは驚きました。もしかするとあなたと同じことに悩んだ人もいたのかもしれませんが。過去から学ぶことの大切さを改めて感じました。

この機に本を読むのもいいかもしれません。本を読むことは、文字を通して人と繋がり対話することだと思います。スマートフォンで速く気軽にコミュニケーションが取れる時代ですが、本のようなアナログなコミュニケーションも味わい深くいいものです。ちなみに、デイケアには図書貸し出しコーナーがあるので使っていただけるとうれしいです。

早く安心して出かけられるようになるといいですね。今は手洗いとうがい、そして健康管理に気をつけて、家の中で楽しく過ごそうと思います。

〒525-0072

滋賀県草津市笠山 8 丁目 4-25

滋賀県立精神医療センター デイケア

TEL 077-567-501