

デイケア新聞

第100号
発行
ハートクリニック
デイケア

ハートクリニック デイケア
月々日曜日 開室
九時二十分～十六時三十分

精神科リハビリ豆知識
精神科デイケア

精神障害のある方が安定した日常生活や社会復帰を目指すことを目的とした通所型リハビリテーション施設です。精神疾患の再発を防ぐためにリハビリを通じて生活のリズムを改善したり対人関係のスキルを向上させたり復職を目指したトレーニングをしたりします。実際には色々な人とかかわる中でそれぞれの目的に合わせた内容のプログラムに参加したりします。薬物療法などと同じように主治医の指示が必要な治療のひとつです。



何気ないことから始まる

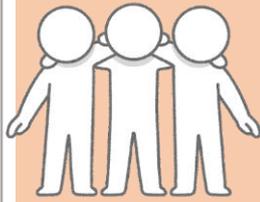
今日はこの間デイケアであった場面を紹介したいと思います

つい先日のことですが、私がメンバーの皆さんとやりたいボードゲームを見つけて、自作しようとしていました。

私がどう作るのか悩んでいると、興味を持ってくれたメンバーさんが居て、「何？何？何を作ろうとしているの？」

「任方ないなー手伝ってあげるよ」とゲーム作りを手伝ってくれました。他にも、見ていたメンバーさんが「どんなゲーム？」面白そうですわね」とそれぞれ

が出来る時に出来る範囲で手伝ってくれました。作っている途中では「早くこれで遊んでみたいね」「みんな喜んでくれると良いね」と他のメンバーさんが喜ぶ姿や完成後の事を楽しそうに話したりもしました。今回はたまたま私がやり始めたゲーム作りからみんなでの交流が始まりましたが、デイケアでは誰かがしている「何か」がきっかけとなり、



他者と繋がることへのハードルをさげてくれる



人が集まって一緒に作業したり、雑談が始まったりします。他の人と交流を取りたいと思っている方はぜひ一度見学にいらっしやってみてください



IMU(疾病管理とリカバリー)

「リカバリー」とは、英語を日本語に訳すと復旧・回復・取り戻すことなどの意味がありますが、このプログラムでは明確な定義づけはされていません。「こんな自分になりたい」「こんなことをしてみたい」「こういう生活を送りたい」など、自分がどうありたいかを考え、自分にとってのリカバリーを定義付けます。はじめは難しいと感じるかもしれませんが、参加を続けることで他のメンバーの

話を聞いたり、自分の考えを深めたりして、少しずつ自分が求めているものが見えてくるかもしれません。



コラム 続けてみる②

間もなくゴールデンウィークですが、みなさんのご予定はいかがでしょうか・・・私はおそらく普通に仕事をしていきます。前回は、痛みに耐えて「編」の前半の部分・・・首を負傷して自宅療養を余儀なくされ、ベッドで横になっていました。そんな中で腕が痛みそのことをぐるぐる考える・・・いわゆる「反芻」をしていたというのを書きました。反芻思考は、ネガティブな思いが頭の中でぐるぐるめぐり、くよくよと考えている状況です。という事は反芻を自覚している状況です。これがポイントのひとつです。もう一つのポイントは、反芻することは、残念ながら何も解決しないどころか、

時間とエネルギーを浪費する自分をわかっている状態ということでもあります。これはストレス以外の何ものでもありません。そのため、不安感やうつ症状の増大、注意力の低下など様々なメンタルの不調をもたらす可能性ががあります・・・ということですので、今回はここまで。次回は対処について考えてみたいと思います。

