

デイケアの現役メンバーさん
からいただきました



未来の後輩たちへのメッセージ

はじめまして。

埼玉県立精神保健福祉センターデイケアの卒業生です。このデイケアでは、さまざまなプログラムが充実しており、個々の体調や目的に合わせて、プログラムに参加することができます。また同じような病気を抱えた仲間が集まる場所でもあるので、悩みや楽しさ、充実感を、プログラムを通して分かち合うことが出来、お互いにとってのいい訓練になると思います。

季節ごとのイベントや外出プログラムは、参加すれば、デイケアの楽しさが倍増します。何か、困ったことがあれば、すぐに相談にのってくれるスタッフさんがいるので、皆さんにとって、きっと安心できる場所だと思います。(男性、20代、気分障害)

デイケアに来るようになって少しずつ体力がついてきました。

みなさんも利用するようになりましたら慣れるまでは大変でしょうが、頑張ってみてください。

(男性 30代、統合失調症)

はじめまして。

私は統合失調症と対人恐怖症をもっています。その症状を治すためにこのデイケアに入りました。はじめはデイケアはどんな感じだろう、怖いのかなとかいろいろ悩みましたが実際デイケアに入ると皆さん優しく、全く以前とは違い、とてもよかったです。

初めは緊張や不安があると思いますが、是非デイケアに入って皆でがんばりましょう。

(男性、30代、統合失調症、対人恐怖症)

デイケアは先輩もやさしいし、楽しいのでぜひ来てください。

まだデイケアに入って間もないですが、会社を退職して少しブランクがあったのですが、人間関係の面でもだんだんと勉強になってきました。これからはいる方も勉強になると思います。あとはこれから入る人で仕事とのブランクがある人は時間の管理にも挑戦してください。金銭の面でも自己管理（特にこの問題は大事にしてください）あとは仲間作りと体力作りを頑張ってください。(男性、40代、統合失調症)

統合失調症でも頑張ってます。見学をおすすめします。

(女性、20代、統合失調症)

ここは「社会に出直すための教習場」です。一度社会に出て揉まれて失敗しても、今ここでやり直せばいいのです。

ゆっくり、急ぐことなく、時間をかけて日本の社会に出られるよう、共に社会の訓練をしてリハビリしていきましょう。

(男性、20代、発達障害)

デイケアはみんなで楽しむところです。意外に楽しいし、コミュニケーションもとれるし、相談にものってくれる人もいます。困ったときは担当スタッフに言えば相談や、悩み事も聞いてくれるところです。

一度は楽しんではいかがですか！ みんないいですよ！ 体調や考えを持ってはいかがですか！ 一度体験で楽しんではいかがですか。とにかく体調管理を調整で来てみてはいかがですか！ 30代の俺が保障します。一日でもいいので楽しいので来てください。

(男性、30代)



ウォーキング、スポーツで体力がついた。デイケアに来ることで理想の時間に起きることができた。

(男性、30代、統合失調症)

デイケアに通うことで、規則正しいリズムを取り戻すことができました。

(男性、40代、統合失調症)

最初は不安でしたが、同時期にデイケアを利用する方が居るので、初めて同士で仲間ができ、人間関係を作る練習の場として利用しています。スタッフさんが苦手な事、出来ない事はフォローして下さい、細かい配慮をしていただけるので、精神面、健康面での現状が分かり、体力作りなどできるのが魅力の一つだと思います。同じ病気を抱えた仲間でもより良くデイケアを利用できるようにプログラムを考えて、社会復帰の足がかりになればよいと思っています。

(女性、40代、解離性障害)

生活リズムが整ったり、いろいろなプログラムがあって楽しい。

私はデイケアに通う前は働いていました。かなりデイケアに通うことに戸惑っていましたが、メンバーさんが優しく分からない事を教えてくださいました。

1年を経過したあたりから週5日通う力がついてきました。徐々に慣れて通うようになればデイケアに通うことが楽しくなります。

(女性、30代、統合失調症)

<友人効果>受講生は皆さん友好的です。地元の方が殆どというのも心強いです。プロ意識の高いスタッフの皆さんからも学ぶところ多しです。今までの私はたくさんの人と話をするとぐったりと疲れてしまっていたのですが今はもう違います。デイケアでたくさんの人と話をした日はかえって元気になりハツラツと帰宅し、早々に明日に備えています。ここは村の教会学校みたいに楽しいところですよ！生き方が前向きになります。

(女性、30代、統合失調症)

最初は慣れませんでした。マイペースでやっていく事が大事だと思います。スポーツを通して交流ができるのでお勧めです。ウォーキングをやると体力もついてきます。

(女性、20代、統合失調症・うつ)

このデイケアに入る前はみんなになじめるかなと思ったんだけど、入ってみるとみんながきづかってくれとても親しみやすく、今はみんなとなじんで楽しく話をしたりしています。私は話をするのが苦手だったけど、少しずつ話ができるようになりました。いつも行くのが楽しみです。

(女性、20代、統合失調症)

いつでも、気楽な時でも良いので、参加してください。

(男性、40代、統合失調症)

(スタッフより) デイケアの現役メンバーさんにアンケートをお願いして、未来の後輩たちへ向けて、このデイケアの感想や伝えたいことを書いてもらいました。(H26年6月実施)