

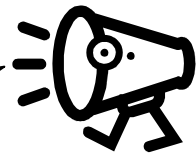


京都府精神保健福祉総合センター 精神科デイ・ケアのご案内

「外来通院以外は外に出る機会がない」

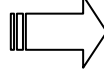
「人付き合いが苦手」「今すぐ働くのは自信がない」…という方へ

通所をとおして、今の自分にできる無理のない人との付き合い方、ペース配分を考えてみませんか？一緒に通所している仲間との交流も、あなたの参考になると思います。



精神科デイ・ケアとは

精神科の治療の1つで、精神科医療機関で実施しているもの（通院医療費が必要）です。



グループでの色々な活動をとおして、生活リズムを整えたり、体力や集中力を取り戻したり、人付き合いに慣れていきます。

病気の管理ができていないと、定期的な通所はできないので、定期的な主治医の診察と、処方どおりの服薬が不可欠です。



こういったことは通所をとおして徐々に身につくものなので、定期的な通所が必要です。

京都府精神保健福祉総合センター デイ・ケアの特徴

通所者の年齢層は10～50代です。比較的若い年代（平均年齢30才）が多く、まじめに活動に参加されています。通所期間は6カ月で、最長3年まで更新可能です。

統合失調症や気分障害、強迫性障害、アスペルガー症候群など、様々な病気を抱えた方が通所しています。

医師や看護師、作業療法士、精神保健福祉士、臨床心理技術者など、7名の職員と外来講師が、これからの生活に向けて、みなさんの通所をサポートします。





活動内容〔例〕

	月曜日	火曜日	木曜日	金曜日
午前	集団療法	料理	スポーツ	服薬自己管理
前	対人技能訓練	ヨガ	ペン習字	職業前訓練
午後	音楽 陶芸 パン作り	グループ活動 ボディワーク	クラフト 手工芸 演劇	合同ミーティング クラブ活動

利用希望の方へ／通所までの手順

見学
↓
通所申し込み
↓
面接
↓
お試し通所
↓
正式通所

まず見学予約のお電話をください。
 (代表電話番号) 075-641-1890
 「デイ・ケアの見学希望」とお伝えください。
 *予約なしで来所されると、改めて見学予約の上、別の日にお出でいただくことになる場合があります。ご了承ください。

*ご家族だけの見学も可能ですが、通所申し込みに進むには、利用を希望されるご本人の見学が必要です

地図・交通機関



地下鉄: 地下鉄『くいな橋駅』下車

北口(1番出口)すぐ

近鉄: 『上烏羽口駅』下車 東へ徒歩10分

京阪: 『深草駅』下車 西へ徒歩15分

京都市バス: 『竹田久保町』下車西へ徒歩6分



デイ・ケア通所者の声

通所7ヵ月目 20代女性

「私はこれを通してリハビリする」というものを持っていると、とても良いリハビリが出来る施設だと思います。私の場合は「舞台」で、『演劇』や『音楽』のプログラムを中心に、どうしたら「舞台」につながるかと考えデイ・ケアを過ごしています。音楽系だけでなく、美術系、料理系、スポーツ系と自分に合ったプログラムを選べると思います。他にも人付き合いや生活を改善するコツを学んだりも出来ます。クリスマスパーティや発表会、展示会等行事では、日頃の成果を他の方に見て頂けるのがはげみになります。デイ・ケアを卒業まで楽しんでいきたいと思います。

通所10ヵ月目 30代男性

明るく元気な人も多く、いろいろな年齢層の友達ができやすいです。『陶芸』や『パン作り』など、普段ではできないことができるのでいい経験にもなります。また、『グループ活動』や『クラブ活動』では自分の好きなことができるのでマイペースに過ごせると思います。何かあったら、スタッフがカバーしてくれるので心強いです。半年に1回ある『修了パーティ』では、デイ・ケアを卒業する人をまじえながら皆と楽しく過ごします。

通所2年5ヵ月目 20代男性

私がデイ・ケアに入って早や3年が経とうとしています。この間、この場所でいろいろなことを経験することができました。例えば『料理』では料理の初歩的なことを学び、週1回の『ヨガ』や『スポーツ』では体を動かすことで疲れにくい体を作ることができました。そのほかにも『集団療法』では人前で話すことで、人前でも緊張せず話せるようになり、『職業前訓練』では模擬面接や就職のための豊富な情報を提供していただくことで、就活に備えることができました。そしてなによりこれらのプログラムを通して、スタッフや同じメンバー同士で協力して取り組むことによって、信頼関係を作ることができ、それらの人とのつながりは自分にとって何ものにもかえがたい宝物となっています。私ははじめは奥手でしたがこれらの経験を基礎にして、デイ・ケア以外の活動にも積極的になることができ、それに伴い病気の症状も治まり、今では短時間ですが、毎日アルバイトにも行けるようになりました。仕事ではデイ・ケアでの経験が活かせていると思います。今はさらに長い時間働けるように就活をしています。もう少しでデイ・ケアは卒業ですがここで出会った仲間やスタッフはこれからも大切にしたいと考えています。