



デイケアとは

精神科デイケアとは、精神科病院やクリニックで行われている外来治療のひとつです。集団活動やプログラムに参加してもらうことで、日常生活への復帰や社会機能の回復を支援していきます。また、精神疾患の再発防止や症状の安定に効果があるとされています。患者さんの孤立を防ぐ役割もあります。

デイケアのメリット

精神科の患者さんが外来診療に移行して病状が安定し、リハビリテーションが適切と思われる方には、デイケア通所を勧めることとなります。活動内容としては、例えば他者に対する不信感が強い方には、対人関係のトレーニングから入ることとなります。まずは人になじむ必要があるのです。

人になじめると他者とともに過ごせるようになり、仲間ができます。仲間は自分にとっては安心な人だと理解します。仲間と自分が同じ病気ならば、自分が病気でも怖くはないと思えるようになるのです。このように仲間ができることで、自身の病気を受け入れられるようになる方は多いです。

デイケアが、主に「楽しめる」を重視しているのは、このような理由によるものです。人は、他者とともに楽しめることができ初めて他者を受け入れ、他者との協働が可能になり、初めて次の課題に進むことができるのです。このような意味において、デイケアがリハビリテーションの入り口になっているのです。

以下のような様々なメリットがあると考えられます。

1. 適度な活動により健康を維持する。
2. 決まった時間に通所することで、生活リズムを整える。
3. 自分の病気・障がいについて学ぶ。
4. 同じ障がいを持つ仲間や同じ体験をしてきた仲間と交流する。
5. 作業能力・集中力・段取りの付け方などを身につける。
6. 対人関係のスキルを学ぶ。
7. 障がいがあっても安定した生活を続ける上で必要なことを知る。
8. 様々な福祉サービスの活用する方法を知る。

