

## デイケアによるこそ

デイケアは回復途上にある精神疾患を有する方が集団活動を通じて円滑な対人関係や日常生活を習得し、社会復帰と社会参加の促進を図ることを目的にご参加いただくプログラムです。

プログラムは集団活動を通して、より良い社会生活が送れる力を身につけることを目的に構成しています。

### プログラム(例) 2か月で1クールの内容

|     | 午前   | 午後      |
|-----|------|---------|
| 1週目 | 料理企画 | 運動(講師)  |
| 2週目 | 料理準備 | 芸術(講師)  |
| 3週目 | 料理   |         |
| 4週目 | 学習   | プレイ(自主) |
| 5週目 | 外出企画 | 運動(講師)  |
| 6週目 | 外出準備 | 芸術(講師)  |
| 7週目 | 外出   |         |
| 8週目 | 学習   | プレイ(自主) |

費用は無料です。ただし、交通費、料理材料費等の実費は自己負担です。食食は各自でご用意ください。

### 対象者(以下の全ての条件を満たす方)

- ・杉並区に在住の方
- ・定期的な精神科通院と安定した内服ができてい  
主に統合失調症で集団生活指導が必要な方
- ・デイケア参加について主治医の了解が得られる方  
(参加に際し主治医にご意見を伺います)
- ・家族及び関係者の協力が得られる方

## デイケア参加までのながれ

### 1. 初回相談

- ・地区担当保健師と生活歴、病気や治療、デイケア参加の目的などについて相談します。

### 2. デイケア見学

- ・実際にプログラムに参加します。地区担当保健師が同席します。見学後、試験参加するか相談します。

### 3. 試験参加

- ・参加しやすいプログラムから試験参加します。
- ・試験参加中は参加できないプログラムがあります。

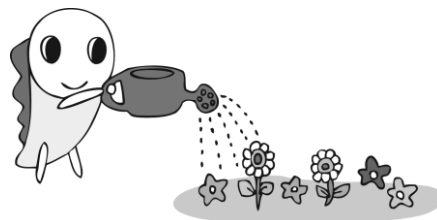
### 4. 面接

- ・地区担当保健師が試験参加の感想を伺います。
- ・参加申込みの場合はデイケア参加の目標を話し合います。
- ・主治医に意見書の記入をお願いします。意見書の作成に文書料がかかることがあります。

### 5. デイケア担当医師と面接

### 6. デイケア担当者会議にて参加決定

\*担当者会議で検討の結果、ご希望に添えず参加とならない場合もあります。あらかじめご了承ください。



## 参加決定後のながれ

第1段階 デイケアの活動に慣れ、安定して参加する。

第2段階 デイケアの課題を見つけ、積極的に取り組みながら、次のステップを探す。

第3段階 次のステップへの準備をし、デイケアの活動を中心に次のステップを試す。

第4段階 次のステップを中心にデイケアを利用する。

修了 就労継続支援施設、就労移行支援施設、職場体験実習、就労等次のステップに進みます。

参加期間は 3年以内です

参加期間中は、地区担当保健師・デイケアスタッフ・医師が相談にのり、主治医と連携をとりながら今後の生活について一緒に考えていきます。

また、半年ごとに参加継続についての話し合いがあり、目標が達成された場合には3年未満で修了になります。

## 参加に際してのお願い

皆さんが気持ちよく参加できるよう、以下のことに協力ください。

- \* 欠席や遅刻をするときは、事前に地区担当保健師またはデイケア担当保健師までご連絡ください。
- \* 早退・退室、デイケア参加中に気分が優れない場合はスタッフに声をかけてください。
- \* デイケアでの写真撮影は原則禁止です。
- \* プログラム中の携帯電話、スマホの使用（通話・メール等）は原則控えてください。また SNS への投稿はご遠慮ください。
- \* お金や物の貸し借り、宗教や政治活動の勧誘、販売行為はご遠慮ください。
- \* グループ内で他者に著しく迷惑になる行為はしないでください。
- \* 薬が必要な方は持参してください。
- \* スポーツでは動きやすい服装・運動靴、料理ではエプロン・三角布をご用意ください。
- \* デイケアで話した個人のプライバシーに関することは、デイケア以外で話さないようにしてください。
- \* 電話番号やメールアドレス等の自己情報の扱いに注意しましょう。

その他ご不明の点やお困りのことがありましたらお気軽にご相談ください。

## ～問い合わせ～

お住まいの地域を担当する保健センターへご連絡ください。

担当の保健センターがわからない場合は、いづれかの保健センターへお問い合わせください。杉並区役所ホームページでも確認できます。  
<http://www.city.suginami.tokyo.jp/>

### 荻窪保健センター

03 (3391) 0015  
杉並区荻窪5-20-1

### 高井戸保健センター

03 (3334) 4304  
杉並区高井戸東3-20-3

### 高円寺保健センター

03 (3311) 0116  
杉並区高円寺南3-24-15

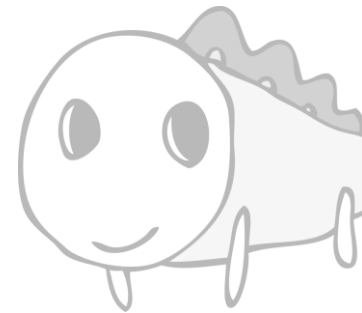
### 上井草保健センター

03 (3394) 1212  
杉並区上井草3-8-19

### 和泉保健センター

03 (3313) 9331  
杉並区和泉4-50-6

# デイケアのご案内



回数：週1回

（曜日は保健センター毎に異なります）

時間：午前10:00～午後3:00

場所：各保健センター