



皆さんこんにちは。デイケア通信編集メンバーの『DiCE (ダイス)』です。
今回のデイケア通信は第二十号から3部作の3作目となります。デイケアを続ける中でスタッフさん、利用者さん、多くの仲間との出会いがあり、心境の変化があり、「結局は自分次第」ということに気付きました。けど、一人ではないから「自分」で決めたり、考えたりしてみることができるとは思います。私たちがデイケアで感じているいろいろな「自分次第」を載せてみましたが、そこに至るまでには仲間の存在があることを知っておいてください。ぜひ二十号、二十二号は続けて読んでみてくださいね！

第22号

(令和7年1月1日)

発行: DiCE

2025

結局は自分次第

相手がどうであれ

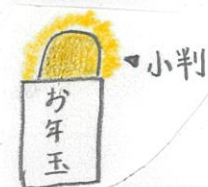
仲間ができるか

デイケアを続けるか
卒業するか

病気とうまく付き合っていく
よう模索するの

薬のむ・のほいも

先生を信じるか
信じないかは



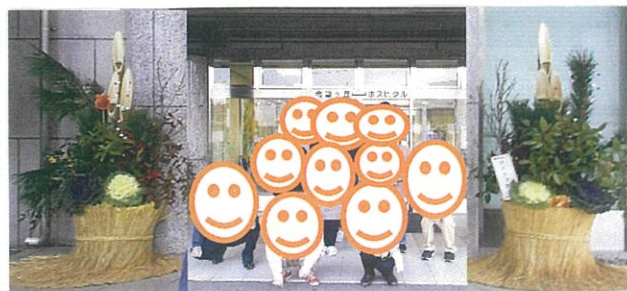
一人で過ごすか
みんなで過ごすか

人を助けたり、
助けられたり、求めるの

失敗しても大丈夫
仲間がいると思えるかは

人の意見をヒリ入れるか
入れないか

デイケアを
半日か1日の利用か



年末、門松をデイケアメンバーとスタッフで作りました。
出来上がった門松は病院の入口に飾ります。



みんな知ってる？自立支援制度

自立支援医療は通院による精神医療を続ける必要のある方の医療費の自己負担を軽減するための制度です。通院医療費の自己負担割合が原則1割で、本人の収入や世帯の所得に応じて月額の上限が設定されます。有効期限は1年間です。対象となる医療費は診察料や薬代、訪問看護、精神科デイケア等です。

申請窓口はお住まいの市町村ですが、気になる方は主治医やお近くのスタッフにご相談下さい。

この通信はデイケアの利用者さんと一緒に作っています。

目標をどう設定するか

自分が決めたことに
挑戦するもしないも

人との距離感も

病気がよくなっていないか
不安
どう考えるか

自分をコントロールするの

合わない方法を
チェンジ

自分と違う人々と
接する

自分の意見を今言うか

プログラムに
参加するかしないか

同じ病名であっても
全てが一緒ではない