



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記念すべき第二十号から3部作の2作目となります。精神科への偏見もあり、複雑な気持ちでデイケアをスタートしたみんなは先輩メンバー、スタッフとの出会いもありどんな変化を遂げるのか!?
そしてみんなの変化は3作目の「結局は自分次第」へと続きます。ぜひ二十号〜二十二号は続けて読んでみてくださいね!

第21号
(令和6年10月1日)
発行: DiCE

大丈夫、その先には仲間がいる



スタッフ

- ・最初からがんばり過ぎないように声かけ
- ・まずは自分のことを知ってもらう
- ・短時間の会話
- ・スタッフも仲間としてできるだけ対等に
- ・ネガティブでもとりあえず聞く
- ・まずは頼ってもらえるように
- ・「やってみたら」と促す
- ・分からないことは一緒に考える
- ・先輩メンバーと新しいメンバーをつなぐ
- ・やり方を教える
- ・慣れた頃を見計らって別のプログラムに誘う
- ・その人、その人に合わせた提案

心境の変化

- ・スタッフも同じ作業をしていて視線が近く話しやすい→他の利用者さんとも話せるようになった
- ・スタッフや利用者に話しかけてもらえてなごんだ
- ・慣れて徐々にプログラムに入れるようになった
- ・自分のペースでいいんだな
- ・とりあえず入れそうなプログラムに入って無理せず
- ・頼ってもいいと思えた
- ・活動や場所の雰囲気が分かってきて楽になった
- ・気の合う人ができて生活が楽しくなってきた
- ・やってみないと分からないな
- ・デイケアが「居場所」になって安心感
- ・デイケアに行く理由や目的が見つかった
- ・「とりあえず行ってみよう」でたいぎくても行ってみると達成感
- ・前に進む感覚
- ・時間が経つのが早く感じる

先輩メンバー

- ・「話しかけてもいいよ」という雰囲気
- ・話しかけられそうな時に名前を聞く
- ・自分の経験を話してみる(失敗談も)
- ・話そうとしなくてもそばにいただけでいいよ
- ・何気ない会話(天気とかニュースとか)
- ・自分が来たばかりの時の気持ちを思い出してさりげなくフラットに
- ・相手を尊重
- ・挨拶を自分からする
- ・プログラムの話(参加するか、内容、終わってから感想など)
- ・「分からないことがあったら聞いてね」
- ・ルールとかやり方を教える
- ・その人が自分でできるように
- ・プライベートなことはあまり聞かない
- ・他の人への配慮

Go To デイケア②

このコーナーではメインの記事には載らないデイケアのあれこれをチラ見せしていきたいと思えます。第2回目は「通常プログラム以外のイベントプログラム」を紹介します!
最近では8月3日にご〇ごまつりに対抗し、デイケア夏祭りを開催しました。今回は準備からみんなでしたので、さらに一体感がありました!
盆踊りが得意なメンバーさんに教えてもらいながらみんなで盆踊りを踊ったり、屋台を楽しんで一日お楽しみ満載の日でした。暑さにも負けず、皆さんの笑顔がとても素敵でした。

