

生きづらい世の中でも  
自分の悩み  
不安などを話せ  
仲間が共有  
自分らしさが戻れる場所  
自分自身に力があることに  
気づかせてくれるところ

※精神科デイケアとは、レクリエーション等を通じてさまざまな人と接することにより、就労や復職・復学等の社会復帰や症状の軽減、再発を予防するところです。

※生活リズムを整えたい、いろいろな活動をしたい、相談できる相手が欲しい、体を動かしたい  
これからの自分の目標を見つけたいという思いを持っている仲間がいます。

※デイケアへの通所は精神科外来治療の一つです。通所中はルールを守り、休息や居場所として  
ご活用いただければ幸いです。

※デイケアの利用回数は本人のご希望によって対応させて頂いております。

### デイケア1日の流れ

9:30	朝の集い	体調の報告、活動の確認など
10:00	午前の活動	
12:00	昼食	
13:30	午後の活動	
14:45	後片付け	
15:00	夕の集い	1日の感想、予定の確認など
15:30	終了	

### デイケア開設日

平日（月曜日～金曜日）

活動時間

デイ・ケア 9:30～15:30  
ショート・ケア 9:30～12:30 または  
12:30～15:30

※ショート・ケアでは昼食提供はありません。

### 診療費について

	デイケア	ショートケア
各種健康保険	770円 早期加算は50円増し	400円 早期加算は20円増し
生活保護	負担なし	負担なし

※自立支援医療を申請されている方は、負担上限額以上はかかりません。

※早期加算は初めて通所されてから1年間加算されます。

### デイ・ケア利用の流れ

- ①主治医に相談する：デイケアに行ってみたい、見学してみたい  
↓
- ②実際に見学し、説明を聞く  
↓
- ③試験通所してみる（食事代のみ負担有り）  
↓
- ④面談；日常生活の聴き取り、目標や通所回数のご希望を相談します。  
↓
- ⑤通所開始：様々なプログラムに参加します。

※他の医療機関通院中の方は通所時に診察が必要となります。  
詳しくはデイケアスタッフにお問合せください。

※送迎を行っております。遠方にお住まいの方、通所が難しい方はご相談ください。

### 活動プログラム（実施例）

創作プログラム	手芸、書道、イラスト、壁新聞作り、壁画作り
教養プログラム	健康講座、読書会、栄養士さんのお話会
レクリエーションプログラム	カラオケ、スポーツ（卓球・ボーリング）、ゲーム（将棋・麻雀など）
生活支援プログラム	入浴（週3回：火水金）、昼食、調理グループ、やりくり教室
自主プログラム	やってみよう、自由活動
自己啓発プログラム	当事者研究、オープンダイアローグ
☆年間・全体プログラム	お花見・夏祭り・フリーマーケット・見学活動・クリスマス会

ご用意していただくもの

昼食用：箸・箸箱、湯飲み茶わん・マグカップ