



デイケア通信 2024年2月号



一歩ずつ前へ

今月は当デイケアの利用者さま（40代、男性）のインタビューを紹介させていただきます。
何度か入退院を繰り返しながらも、1年ほど週2回半日でデイケアを利用できるようになり、さらに現在は1日利用にステップアップし、安定して通所できている方です。

Q デイケアに通うようになったきっかけについて教えてください。

実は父親との関係が上手くいかず、家族に気を遣わせているなと思って家にいるのがしんどかったんです。「人は変わらない。自分が変わらない」と思うようになり、「将来のために今できることを」と考えた時、「デイケアに行くことが将来の自分のためにつながるんじゃないか」と思い通うことになりました。また、家以外の居場所を作りたいと思ったこともきっかけです。1日はしんどいので、週2回半日の利用から始めました。

Q デイケアに通い続けて、どのような変化がありましたか？

1年ほどショートケアを利用し、自分でも「ちょっと短いかな」と思うようになり、「いっちょやってみるか」と前向きな気持ちになりました。殻を破ると言うか。「他の利用者ともっとコミュニケーションを取りたい」とも思うようになり1日利用にチャレンジし実践しています。今まで作業所や地域活動支援センターなど色々な所に行ってきたけど続かなかったんです。「このままじゃいけない」と思って頑張っています。今は「自分で自分を褒めてもいいのかな」と思っています。



Q 役に立ったプログラムや好きなプログラムは何ですか？

利用する曜日が決まっているので、その日に行われているプログラムに参加しているという形ですが、皆で座って話をしたり音楽鑑賞をしたりするのが好きです。体を動かすのは苦手ということもありますが、他には、初詣など行事やイベントも楽しいです。



Q 今後の目標は？

今は家族の送迎で来所していますが、ゆくゆくは一人で電車とバスを使って来所し、利用日も週3回にしたいです。

Q この通信を読んでいる方に一言！

スタッフの方も良い人が多いし、色々なプログラムがあるのでデイケアは推し！です。

