

# 地方独立行政法人 東京都立病院機構 東京都立荏原病院 精神科デイケアのご案内

## ◆ 精神科デイケア とは

- 生活の自立や社会参加を目指す方のための、通所で行う集団活動プログラムです。
- 精神疾患の診断を受けた方が通っています。
- 精神科医の指示のもと、専門のスタッフの指導を受けて、社会性・自主性・円滑な対人関係などを学んでいく、精神科治療・リハビリテーションの場です。
- グループ活動（集団）の中で一人のメンバーとして行動したり、自分一人ではチャレンジしにくい新しい体験と一緒に取り組んでいくことで、リカバリー（自己実現、自分の望む生活を送っていくこと）のための様々なストレングス（長所、強み、能力）を身につけていくことができます。

## ◆ 荏原病院 精神科デイケア の特徴

- 首都圏には珍しく総合病院（精神科病床を含む）に併設されています。
- デイケアと病棟が相互に連携を行っており、外来においても、入院においても、一貫した支援を受けることができます。そのため早期の退院や、速やかな安定した地域での生活、社会参加が目指せます。
- 「地域医療支援病院」として、地域からの患者様を幅広く受け入れています。主治医を変える必要はありません。当院にかかりつけでない方にも、必要時にはデイケア担当医師が対応し、主治医と連携してサポートします。
- 20年以上前から地域と連携しながら培ってきたノウハウを活かし、専門スタッフが支援します。
- 1日30人を限度とする小規模デイケアで、きめ細やかな支援が可能です。そのため安心・安全な環境で、アットホームな雰囲気が保たれています。



えばら  
荏原病院は、皆さまと協力して、  
信頼・安心できる医療と温もりのある看護を実践します。

## 利用対象者

- 年齢：18～60歳くらい
- 性別：規定はありません
- 定期的に精神科・心療内科に通院している（当院に通院している必要はありません）
- 主治医の許可がある
- 精神疾患の診断がある
  - 統合失調症
  - うつ病
  - 双極性感情障害
  - 不安障害
  - パニック障害 など

\*利用のご希望がある方には、個別のご相談にも応じます。

## こんなことでお困りの方に

- 生活のほとんどを自宅で過ごしていて、外出する機会がない。
- 家族以外の人と関わる機会がなく、他の人と話をする自信がない。
- コミュニケーションが苦手で、集団行動に不安が強い。
- 生活リズムが整っておらず、昼夜逆転の生活を送っている。
- 病気や生活のことなど、気軽に相談できるところが欲しい。
- 就学・就労を目指しているが、自信がない。またどうしていったらいいかわからない。

など

## デイケアでできること

- 自分のための居場所ができ、目標を一緒に目指す仲間ができる。
- 安全かつ安心できる環境で、様々なチャレンジができる。
- 生活のリズムが整い、日中の活動能力が上がる。
- 集団活動・プログラムを通し、コミュニケーションの練習を行うことで、対人関係能力の向上を目指す。
- 集団での活動の様子を専門スタッフに評価してもらうことで、自分でも気づかなかった特性に気づくことができる。
- 病気との付き合い方について学ぶだけでなく、自分自身のストレンクス(長所・強み・能力)を見つけ、より豊かな生活を目指すことができる。
- ホウ(報告)・レン(連絡)・ソウ(相談)の能力を向上し、日常生活・社会生活における適応能力を高める。

# デイケア利用による効果

## 日中活動

### ◆ 困っていること

- ほとんどを自宅で過ごしている
- 外出する機会がない

### ◆ DCに通うと

- 定期的に通う場所や外出する機会が増え、外に出る抵抗感が減る
- とともに頑張る仲間ができることで、寂しさがなくなる

### ◆ 将来的に

- 新しい場所への外出にもチャレンジできるようになる
- 周りの刺激を受けて、興味の幅が広がる

## 病状安定

### ◆ 困っていること

- 病状が不安定で、落ち着かず、入退院を繰り返している

### ◆ DCに通うと

- 疾病・治療について学習ができる
- 症状に対する対処方法を学べる
- スタッフに相談をする練習ができる

### ◆ 将来的に

- 症状に対する対処能力が上がり、病状が安定するようになる

## 生活リズムの調整

### ◆ 困っていること

- 生活リズムが乱れ、昼夜逆転の生活をしている

### ◆ DCに通うと

- 通所のために朝に起きるようになる
- 運動量が増え、睡眠が改善する
- 日中の活動が増え、昼寝しなくなる

### ◆ 将来的に

- 生活のリズムが改善し体力がつき、通学・通勤ができるようになる

## コミュニケーション

### ◆ 困っていること

- 家族以外の人と関わる機会がない
- コミュニケーションに自信がない

### ◆ DCに通うと

- スタッフの支援を受けながら、コミュニケーションの練習ができる
- 様々な人と交流し、実践しながら学ぶことができる
- ソーシャル・スキル・トレーニング SSTなどのプログラムで、系統的なコミュニケーションの学習ができる

### ◆ 将来的に

- 友人や家族とのやりとりに自信が持てるようになる
- 適切なアサーション(自分も相手も大切にできるコミュニケーション)ができるようになる
- 職場など、社会的な場で求められる振る舞いができるようになる

## 社会参加

### ◆ 困っていること

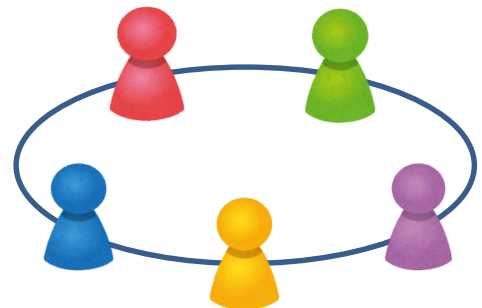
- 働きたいけど、自信がない
- 主治医から準備が必要と言われた

### ◆ DCに通うと

- 就労についての学習の機会がある
- 卒業生の意見を聞いたり、実際に見学に行くことができる

### ◆ 将来的に

- 自分の適性にあった進路や次の目標を見つけることができる



# プログラムの概要

## ◆ 開所日：

- 月・火・木・金 の週 4 日（水・土・日・祝日 はお休みです）  
\* 年末年始など、長期休みの予定については別途お知らせします。

## ◆ 時間：

- ショートケア 午前 ( 9:15~12:15 ) / 午後 ( 12:45~15:45 )
- デイケア 全日 ( 9:15~15:45 )

### 一日の流れ

時間	内容
9:00	デイケア室開室
9:15	午前の部開始・自主活動
9:30	朝の一言・プログラムの準備
10:00	午前のプログラム
12:15	午前の部終了・昼休憩
12:45	午後の部開始・自主活動
13:30	午後のプログラム
15:30	帰りの一言・自主活動
15:45	午後の部終了
16:30	デイケア室閉室

## ◆ 日常のプログラム

創作活動（手芸等）、室内スポーツ、音楽鑑賞、話し合い系、ゲームなど。

月末にメンバーさんとスタッフで話し合っ、翌月のプログラムを決めています。

## ◆ 特別プログラム（1～数回/年）

- 院外外出プログラム
- 院内イベント（納涼会、クリスマス会等）
- 勉強会(疾病理解、SST、栄養、感染予防等)
- 調理（お菓子作り含む）
- 防災訓練、大掃除、等

### 一週間の流れ(例)

	月	火	水	木	金
午前	書道	ヨガ		ゲーム	ボッチャ
午後	音楽鑑賞	美術		創作活動	ごきげんようトーク

## ご利用にかかる費用

	ショートケア	デイケア
	1年以内	1年以内
3割負担	1107円	2142円
1割負担	369円	714円

\* 2023年8月現在。診療報酬の改訂により料金が変わることがあります。

\* 自立支援医療での費用のサポートが受けられます。

\* 「自立支援医療受給者証」の月額自己負担上限額に達するまでは、参加状況に応じて利用料のお支払いが必要です。

# スタッフのご紹介

◆ 多職種のスタッフが包括的に利用者をサポートします。

- 医師
- 看護師
- 臨床心理士・公認心理師
- 作業療法士
- 講師（音楽、美術）など

# 施設のご案内

- 日々の活動を行うメインルームに加え、休憩もできる和室、調理を行う調理室、ガーデニングなどを行う屋外菜園があります。
- 活動に使うテレビ、パソコン、音響機器、楽器なども備えてあります。

メインルーム



屋外菜園



調理室



窓が大きく、  
明るく開放的  
外からの音も少ない穏  
やかで静かな環境です

和室



テレビ・DVD



パソコン



# プログラムの様子

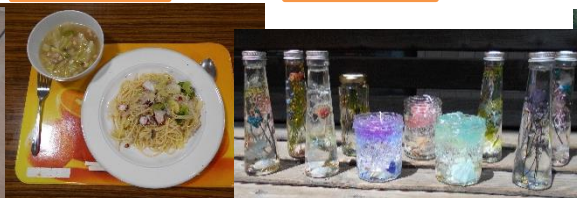
美術  
創作活動



室内運動



調理



納涼会

院外外出  
プログラム



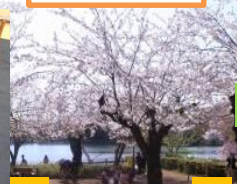
ガーデニング



クリスマス会



お花見



# ご利用の流れ

## 他院通院中の方

## 当院通院中の方

### ① 主治医に相談

利用のためには、定期的に精神科・心療内科に通院している必要があります。現在かかりつけの主治医に相談し、利用の許可をもらってください。

### ② 施設見学

利用を申し込む前に、デイケアの雰囲気を見学してみましょ。実際に見てみることで利用していくイメージをつかむことができます。気になったことはスタッフに何でも質問してください。このときは見学のみで、プログラムの体験参加はできません。

### ③ 初診外来受診

プログラムに体験参加するには、当院精神科を1回受診する必要があります。主治医からの診療情報提供書を持参し、初診外来を受診してください。診療情報提供書作成には時間がかかる場合もあるため、体験参加を希望されたら早めに主治医に作成をご依頼ください。ご本人・ご家族は、予約センター(03-5734-5489)、連携医の先生は、患者・地域サポートセンター(03-5734-7027)にお電話を頂き、ご予約下さい。

③は不要です

### ④ 体験参加(4~5回程度)

実際にプログラムを体験しながら、ご自身の病状や体力に合ったデイケアの利用の仕方を、相談していきましょう。

### ⑤ 正式な利用開始

スタッフと相談しながら目標を設定し、ゴールに向かって一步一步取り組んでいきましょう。

## 交通のご案内 と お問い合わせ先

◆ 電話番号(代表) : **03 - 5734 - 8000**

上記番号に電話をし「**精神科デイケア**」をお呼び出し下さい。  
曜日・時間によってはお繋ぎできないこともございますので、ご了承ください。

◆ 住所 : 〒145-0065 東京都 大田区 東雪谷 4-5-10

◆ 周辺地図 :



\*なお大岡山駅、洗足池、大田区立馬込文化センター、大田区立ライフコミュニティ西馬込、大田区民プラザからは、病院行きの**無料送迎車・シャトル**がございました。ご活用ください。



\*詳しくは荏原病院の交通案内のページをご参照ください。



<https://www.tmhp.jp/ebara/koutsu.html>

更新：2023年8月 荏原病院 精神科デイケア