

Shiny

＼ 2026年を迎え、メンバーさんに今年の漢字一文字を書いてもらいました！／
それぞれの思い、目標、願いを込めて・・・



●目次

- ・デイケアプログラムの様子
- ・発達障害専門プログラムについて
- ・家族会「笑顔の会」のご紹介
- ・Q&A！スタッフに聞いてみました！

～デイケアプログラムの様子～



◆君なら書ける

「君なら書ける！」を合言葉に書道に取り組んでいます。筆を持つのは中学生以来というメンバーも多く、書に触れる時間が自分と向き合うひとときになっています。

今年度は草津市展への出品にもチャレンジしました。実際に、市展に赴き、飾られている作品を書道に参加しているメンバーで見学も行いました。

◆SOSU庵

SOSU庵はしんどい状況から立ち直る3つの力「ゆっくりする力」「発散する力」「つながる力」を育むこと、自分の思いを表現することを目的としたプログラムです。対象は、思春期・若年層の方です。さまざまな活動を通じて、皆さんそれぞれの豊かな経験や思いを共有できるプログラムになっています。



活動紹介

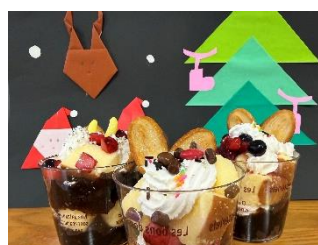
- ・オリエンテーション
- ・コラージュ
- ・軽スポーツ
- ・音楽鑑賞会
- ・映画観賞会
- ・クッキング
- ・ボードゲーム
- ・投扇興
- ・お茶会
- ・座談会

などなど…

◆どんどんやってみよう！企画・運営

みんなとだからチャレンジできる！を大事にしたいプログラムです。

話し合いの中や共同作業の中で、企画を作る難しさ楽しさなど社会性を育むほか、自分の得意・不得意に気づくこと、伝えることや時間管理の難しさを感じます。



活動紹介

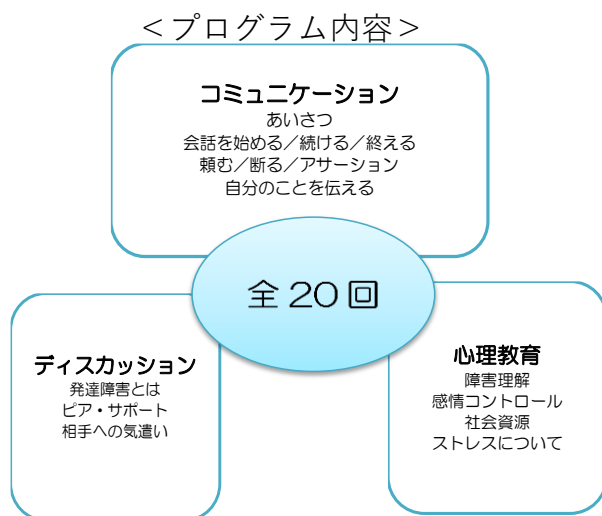
- 4月：散歩
- 5月：青もみじ散策（三井寺参拝）
- 6月：映画鑑賞（スイーツを添えて）
- 7月：川柳詠み
- 8月：韓国風カフェ・和カフェ
- 9月：卓球大会への準備
- 10月・11月：企画集中期間
- 12月：お出かけ・クリスマス会 など…

◆発達障害専門プログラム「てきおん」

発達障害専門プログラムでは、お互いの思いや悩みを共有する、新しいスキルを習得する、自己理解を深める、より自分自身にあった「処世術」を身に着けることを目標にしています。

「さまざまな考えを知るきっかけになった」「コミュニケーションの難しさを感じたが自分だけじゃなかったことを知ることができ、ほっとした」など、メンバーからも安心した環境の中で気づきを得ている様子を感じます。

対象は、発達障害の診断があり、就労・就学を目指して継続的な通所が可能な、おおむね16歳以上39歳までの方です。



家族会「笑顔の会」についてのご紹介

デイケア家族会は、「家族が笑顔で過ごせるように」という想いから、参加されているご家族の皆さまにより「笑顔の会」と名付けていただきました。

デイケアに通っておられる方のご家族を対象に、年間5回開催しています。

当日の前半はデイケアスタッフが講師となり、疾患の理解を深める内容に加え、日々の関わり方や家族自身の心のケアについての講義を行っています。後半は少人数のグループに分かれ、体験談や日頃の悩みを語り合う時間を設け、ご家族同士が支え合える場となっています。

参加後のアンケートから「参加者の保護者さんが元気で仲良くて楽しそうと一緒にいて明るい気分になりました」「つながりがあると安心になれる」「毎回参加できてよかったと思います。子供のためより自分のために来たいと思っています」といった声も寄せられています。

令和7年度 笑顔の会

第一回：発達障害を家族としてどう理解するか

第二回：ストレスコーピングの効果

第三回：心の傷付きと回復

第四回：リラクゼーション体験

第五回：発達障害に合併するいろいろな精神疾患

デイケアスタッフに聞いてみました！！

- ① 好きな食べ物
- ② 私が選ぶ！デイケアの推しプログラム
- ③ マイブーム

- ① 栗
 - ② てきおん
 - ③ 猫動画を観る
(飼うなら犬派)
- 清水・医師



- ① ピザ
 - ② JOYSPO
 - ③ 朝ドラ (ばけばけ)
- 怪談が好きなので
藤川・医師



- ① 抹茶
 - ② JOY SPO
 - ③ お寺巡り
- 吉川・看護師



- ① 鯖
 - ② SOSU庵
 - ③ 将棋の過去の名局の解説
動画 (自分はやらない)
- 中重・作業療法士



- ① チョコレート
 - ② SOSU庵
 - ③ 御朱印集め
- 田中・公認心理師



- ① 力餅
 - ② 君ならかける！
 - ③ ガチャガチャ巡り
- 村上・精神保健福祉士



<<精神医療センター デイケアプログラム表>>

月・火・木・金9:30～15:30、水12:30～15:30

月曜	火曜	水曜	木曜	金曜
作ってみつけよう (手芸)	○君なら書ける (書道) ○表現する色遊び (絵画)		就労準備 プログラム	どんどんやってみよう (社会生活力 プログラム)
○ミュージック セラピー (音楽療法)	サロン (余暇活動支援) SOSU庵 (レジリエンスの 力を育む)	てきおん (発達障害 専門プログラム)	JOY SPO (スポーツ)	どんどんやってみよう (企画・運営)

- 発達専門プログラム
- 外部講師プログラム
- ハローワーク職員参加プログラム

詳細を知りたい方はデイケア担当までお問い合わせください。また、デイケアの見学を希望される方は、必ず事前にご連絡ください。

所在地：〒525-0072 滋賀県草津市笠山 8 丁目 4 番 25 号

滋賀県立精神医療センター デイケア

TEL：077-567-5011 (デイケア直通) 平日午前 8：30～午後 5：15

※プログラム中は電話に出られないこともございます。予めご了承ください。