



デイケアプログラムのひとつ、「キミコ方式（絵画）」で作ったカードです。  
赤青黄白がとなりの色と混じり、さらにそのとなりとも混じり…  
となり同士つながっていった豊かで広がりある色がうまれました。

### 交通の便について

#### ・電車

JR 御茶ノ水駅下車 徒歩3分  
東京メトロ丸の内線 御茶ノ水駅下車 徒歩1分  
東京メトロ千代田線 新御茶ノ水駅下車 徒歩5分

#### ・バス

東43系統都バス（東京駅北口ー荒川土手間）  
御茶ノ水駅前下車  
茶51系統都バス（駒込駅南口ー御茶ノ水駅）  
御茶ノ水駅前下車

〒113-8519 東京都文京区湯島1丁目5番45号  
ダイヤルイン：03（5803）4516

## 精神科デイケア



### のご案内

みんなでつけたデイケアの名前「からふる」には、色のようにそれぞれの違った個性を認め合い、互いに混ざり合いつながりあいたい、デイケアがそのような場になれるように…という思いが込められています。

国立大学法人東京医科歯科大学病院

精神科デイケア

2001 年開設

2024 年 5 月改訂

## デイケアとは

プログラム活動への参加を通じて、人との関わりの中で課題に取り組みながら、ご自分らしく生活する自信をつけることを目指す場所です。

## このような方にお勧めします。

- 働くための準備がしたい。
- 退院して生活する自信がない。
- ついつい家に引きこもってしまいたくなる。
- 規則正しい生活習慣をつけたい。
- 自分の時間をうまく使えなくて困っている。
- 人付き合いが苦手。
- 生活の幅をひろげたい。
- 復職までの生活リズムを整えておきたい。

## 1日の流れ、プログラム内容

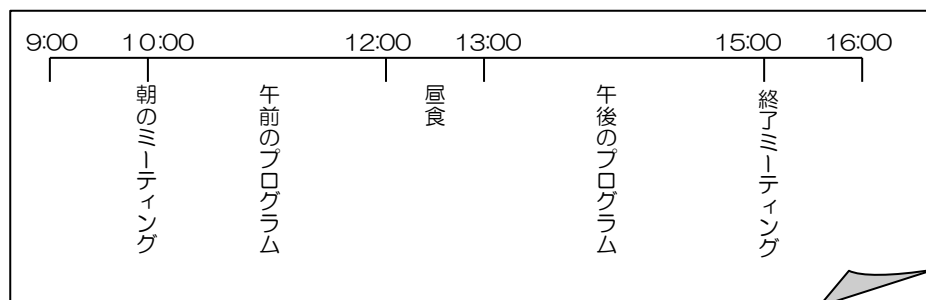
[月 火 水 金] [9:00~16:00]

プログラムはメンバーで話し合っ、毎月作っていきます。スポーツなどメンバーが中心となって毎週行うプログラム、季節の花見や庭園散歩などの外出プログラム、料理プログラム、革細工&七宝焼き、絵画、ハンドベル、野口体操など講師を招いて行うプログラムがあります。

また、自分の困っていること、病気のこと、薬のこと等々、自分の思いや不安について語り合うお話会も行っています。

毎日、デイケア開始時と終了時にミーティングを行います。

< 1日の流れ > \*おおよその目安です。



## プログラム例

\*内容の質問はデイケアスタッフまで

	AM	PM
(月)	プログラム作り	キミコ方式
(火)	創作	運営ミーティング
(水)	スポーツ	メニュー決め&買い出し
(木)	お休み	
(金)	料理	感性を磨く技法 or フリー

## 利用期限はありますか？

最長3年です。個別の利用期間につきましては、デイケア利用開始時に担当スタッフと面談し、設定させていただきます。

## 利用後はどうしたらよいでしょう？

就職、復職される方、就労継続支援事業所や就労移行支援事業所などの施設に通所される方、他のデイケアに登録される方、地域生活支援センターを利用される方などさまざまです。

ご本人がどうしたいのか、何が必要かを一緒に考えて、準備していきたいと思います。

## 費用について

各種の健康保険が適用されます。また、自立支援医療制度（精神通院）も適用されます。詳しくはご相談ください。



\* 利用ご希望の方は、まず主治医にご相談ください。

\* お問い合わせは 03(5803)4516 まで。