

Pathbook

Pathbook(パスブック)とは

Path とはあなたの歩いていく道のこと

どこに向かうかは分かりませんが

Pathbook(パスブック)を使いながら

あなたらしいリカバリー(回復)と一緒に目指しましょう

治療としてのクリニカルパス(Path)

リカバリーとしてのクライアントパス(Path)をかけて

Pathbook という言葉にしました

医療法人三精会
汐入メンタルクリニック
精神科デイナイトケア



イラスト：松島むう©

汐入メンタルクリニック精神科デイナイトケアのご紹介

精神科の治療を受けている方が、リハビリテーションを行う通所施設です。
プログラムと呼ばれるさまざまな活動を通して、日常生活や社会生活に必要な力、
自信を回復・獲得していきます。

どうやって毎日の生活を充実させるのか
この生活の不自由さはどこからくるのか
病気はどうやって良くなるのか
人とつながることの意味とはなにかを考えたりすることもできる場所です。

デイケアでの活動は、あなたがリカバリー(回復)するための選択肢の一つです。
なによりも安心して過ごせる場があることが、あなたの症状を緩和させます。
あなたのリカバリー(回復)は、デイケア活動を通して実現できるかもしれません。
まずは見学からはじめてみませんか？

リカバリー(回復)って？

治癒ではなく立ち直ること(自分らしく生きるということ)
自分の回復を自分で主導することが出来るようになること

ひとりで
かかえこまないで、
一緒に考えましょう。

リカバリーを促進するために大切なこと

精神面での問題の有無に関わらずよりよく生きること
希望の感覚を持つこと
主体的に生きる(責任をもって決める)
学びの多い生活
自分自身の権利を守り、相手の権利も守る
適切なサポートを受けること等が



イラスト：松島むう©

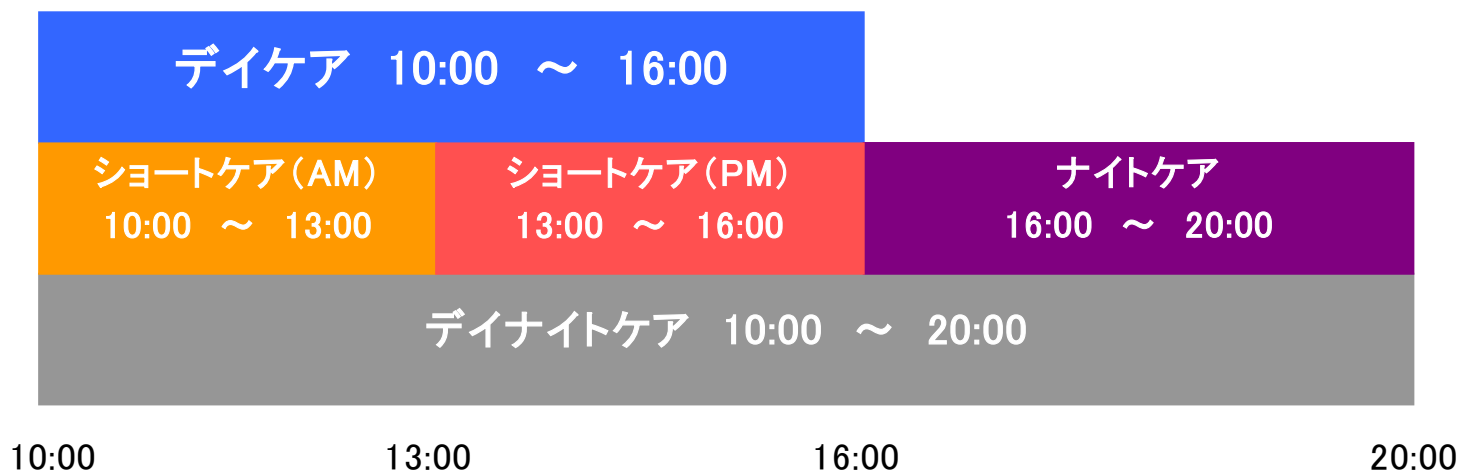
出来るとリカバリーが早いと言われています

精神科デイナイトケアでできること

様々なリハビリテーションプログラムへの参加ができます
生活リズムが身に付く
同じ悩みの仲間の存在に気づく
自分の病気に対する理解が深まる・病気を受け入れられる
新たな遊びの経験
人に慣れる・友達ができる
栄養バランスのとれた食事ができる(昼食、ナイトケア)

開催時間

あなたの体調や目的に合わせて、5つの利用パターンがあります



プログラムとは

あなたのリカバリーを促進する

様々なリハビリテーション活動のことです



あなたが生活上で困難に感じることや
困っていることを軽くしたり、
取り除いたり、予防したりすることができます。



プログラムへの参加活動を通して、
同じ悩みや困難を抱えている人たちとのつながりができます。
プログラム参加が負担に感じる場合は、参加しないで過ごすこともできます。

参加しないで過ごすと決めることも、
あなたが主体的に責任をもって生きるということに大切なことです。

プログラムの紹介

あなたの**リカバリー(回復)**に役立つプログラムを紹介します

1.心理教育プログラム

心に何が起きているかということを見つめ、整理するきっかけ作りとなるプログラムです。人とのコミュニケーションを円滑にする方法や、モノの見方、考え方等の自分が陥りやすいクセに気がつくことで、少し生活しやすくなります。デイケアでは、集団で行うことで効果を上げるものを中心に実施します。

①アサーショントレーニング

自分自身も相手も大切した自己表現を身に付けていくプログラムです。相手との対等な目線で、自分の気持ちを率直に正直に表現することがアサーションであり、より良い人間関係をつくる第一歩です。自分の意見を通すための手段や、相手を思うとおりにコントロールする技術ではありません。

②MCT (Meta Cognitive Training) メタ認知トレーニング

メタ認知とは自分の思考や行動を客観的に認識する力のこと。2007年にドイツ、ハンブルグ大学の Moritz 教授が考案した認知行動療法的アプローチ、心理的介入方法の一つです。例えば、早とちりや思い込みが正しいと思ってしまい、実は違っていたということはありませんか？このプログラムでは、そんな思い込みの癖をゲーム感覚で修正していくことができます。パワーポイントを利用するので少しゲーム感覚で参加できます。難しく考えずに参加してみてください。

③認知行動療法 (Cognitive Behavior Therapy)

「認知」とは物の捉え方や考え方という意味です。その認知に働きかけて認知と行動を柔軟にすることにより問題に対処し、気分の問題、心理的なストレスを軽くしていくプログラムです。



④S.S.T. (Social Skills Training) 生活技能訓練

認知行動療法の1つですが、実際の困った場面を想定し、やりとりの練習をすることで、社会生活をする上での困難に対する自己対処能力(エンパワメント)を高めます。

⑤WRAP (Wellness Recovery Action Plan) 元気回復行動プラン

アメリカの精神疾患をもっている方々から生み出されました。例え重い病気・障害を持っていても、希望を持って元気に生活する為のプログラムです。精神保健福祉領域では EBP(根拠のある実践方法)としてアメリカで認証されています。WRAP ファシリテーターという WRAP の研修を受けたスタッフと外部講師が行います。また、全て参加した方には修了証をお渡しします。

*WRAP ファシリテーター養成研修を受けるには、WRAP の修了証が必要です

2.就労支援プログラム

就労支援プログラムは IPS (Individual Placement and Support) モデルに基づいたプログラムです。IPS モデルでは、事前の職業準備訓練を行うことなく、できるだけ早く働くことを目指しています。

実際に働いて社会的役割を得ることは、症状改善にも役立ちます。

当デイケアでは、就労支援プログラムのみスーツを着用しての参加となります。

また、他のプログラムとの違いとしてストレスや
負荷がかかるプログラムに参加することで、
症状に対する自己理解と自己対処の方法を学びます。

*3 ヶ月 1 クールで実施しています

*詳しくは就労支援プログラムのパンフレットもありますので
そちらもごらん下さい。



3.リラクゼーションプログラム



イラスト：松島むう©

身体感覚へのアプローチを目的としたものです。
話し合いのプログラムだけでなく、
身体の動かし方やリラクゼーションの方法を知ること
で気分を整えたり、スッキリした気持ちになったり、
身体の慢性的な痛みを軽減することができます。

①ヨガ

当デイケアでのヨガの目的は呼吸（吐く息）を
大事にすることによって、筋肉を弛緩することによる
リラクゼーションの感覚を養います。
それと同時にしなやかな身体をつくることによって、
病気によって硬直した身体をほぐすコツを掴みます。



イラスト：松島むう©

②アロマテラピー

当デイケアでのアロマテラピーの目的は、身体を休ませる練習です。
何もしないで休息をとることも時には大切です。
上手く休息・休憩が取れない人や、
不眠がちな人は香りの力を借りて深いリラクゼーションを
体験してみましょう。



イラスト：松島むう©

③カラオケ

デイケア室内で行います。好きな曲を歌って気分転換しましょう
年に1回程度カラオケ大会を実施しています。

4.スポーツ(運動)プログラム

身体運動でストレスを発散し、さらにルールを共有する集団へ所属することで、仲間との一体感を得ることを目的としたプログラムです。皆で汗をかきましょう。また、人が集まらないと中々体験することができないスポーツ種目もあります。種目によっては、時々他団体と交流試合も行っています。

* 近隣の体育館等を借りて行います

①バドミントン

ダブルスで行います。初心者歓迎です。

ラケットはデイケアに用意してあります。

*持ち物 体育館履き・着替え



②テニス



近くの運動公園のコートを借りて行います。

ラケットはデイケアに用意してあります。

*持ち物 テニス用シューズ・着替え

③インディアカ

ドイツで考案されたスポーツです。

バドミントンの羽根を大きくしたようなものを

ネットを挟んで手で打ち合います。

個人戦ではなくチームで行うスポーツです。

*持ち物 体育館履き・着替え



④水泳

募集要項はデイケア室内の掲示板にて募集します。

*参加にはスタッフの許可が必要となります。

*体調等によっては参加できない場合もあります

*持ち物 水着・水泳帽・タオル等

⑤ゲートボール

デイケア室内で行います。

2 チームで分かれてデイケア独自ルールで楽しんでいます。

⑥ペタンク

近所の公園で行っています。フランス発祥の球技ですが、どなたでも楽しめます。片手におさまる鉄球を投げて、的に近いチームが勝ちです。少しカーリングに似ています。

⑦卓球

デイケア室内でおこないます。同好会的に開催される場合とプログラムとして行う場合があります。他団体との交流試合が時々あります。

⑧太極拳

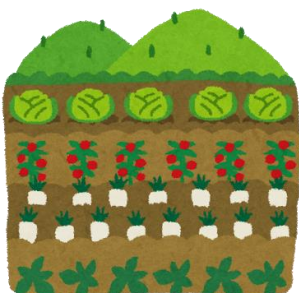
激しい運動が苦手な方でもできる運動です。
身体感覚を繊細にして快、不快の感覚を養います。



⑨その他

季節等に応じて盆踊りや、ソーラン節なども行っています。

5.農作業(園芸療法)



土と触れ合う心地よさと作物が育つという楽しみを五感で感じる事ができるプログラムです。

また、日光を浴びることで、うつ症状の改善にもつながります。

また、四季を感じることは、心を柔軟にします。

なにより季節の野菜を育てて、

収穫した物をいただくというのは楽しいことです。

*週 1 回程度、車で近くの畑に出かけます。

6.芸術療法プログラム(手工芸プログラム)

各種手工芸では、言葉にはできない思いを作品で表現します。作業体験を小グループで行うことで、参加者同士の「出会い」と会話が生まれます。また、一緒に物を作ることで他者への「共感」を伴う、言葉を使わない「交流」も治療やリカバリーにつながります。そして、手作業などの動きや手順の理解、手先の器用さ、根気良く作品をつくるという集中力や持続力等が養われます。スタッフ主導で行うプログラムと、あなたの意思で積極的に参加するプログラムに分かれますので、参加しやすいプログラムから参加してみてください。

主な手工芸プログラム・季節の手工芸(月ごとにさまざまなことを行います)

①コラージュ

雑誌等から好きなデザインや色を切り抜いて、画用紙に貼り付けていきます。参加者同士で会話を楽しみながら、作品作りを行います。

②刺し子

刺し子用の布に1針1針糸を刺していきます。
時間はかかりますがきれいな作品が仕上がります。
皆で会話しながら刺し子をしてみませんか。



③UV レジン

レジン液に紫外線をあてるとかたまります。
その性質を利用してキーホルダーやチャームを作ります。

* 画像はキーホルダーです



④トールペイント



アクリル絵の具を利用して様々な物に絵を描きます。

農作業用の野菜看板を描いたりもします。

* 画像はデイケア入口看板です

⑤銀細工(ロストワックス)



ロストワックス(ろう)を利用して成型をします。
仕上げは業者が行います。
指輪やペンダントトップ等の作品が作成できます。

⑥デコパージュ

布製品にさまざまな素材にコラージュをして特殊な
液体を塗ることで作品ができます。
小物入れや、バッグ、靴のリメイク等もできます。



⑦革工芸

その名の通り革小物をつくります。キーケースや定期入れなどが作れます。
キットもありますので取り組みやすくなっています。

⑧切り絵

デザインカッターを使って、
下絵を切り抜いていくと1枚の絵が仕上がります。
オリジナルのデザインも作成できますが、
まずは下絵から始めてみましょう。



⑨ニードルフェルト



羊毛をニードル(針)でつついていくと
固くなるという特性を活かして、ストラップや
マスコットなどをつくります。

⑩ グラスアート

ガラスにハンドリユーターで好きなデザインを彫っていきます。
小さい作品であれば 1 回のプログラム内で仕上げることができます。

⑪ 絵画

気の向くままに絵を描いています。自由に描くことで自己表現をしてみましょう。

⑫ 絵手紙・ぬり絵

大きな紙に書くのが苦手な方は絵手紙や塗り絵から始めてみましょう。季節に合ったものを描いても良いですし、今の気分を色で表現してみることで気持ちを落ち着けてみましょう。

⑬ 箸作り



ナイフを使って箸を作ります。
刃物を使いますが、同じ動作が多いので
ゆっくり取り組むことができます。
慣れてきたらバターナイフもつくることができます。

⑭ 習字・ペン習字

文字を集中して書いてみましょう。習字は毛筆です。
ペン習字はボールペンや筆ペンを使います。

⑮ 染物・しぼり染め

染料を使ってしぼり染めを行います。
藍染とカラー染めの 2 種類を行います。



7.クッキング

調理作業を通して、人付き合いの苦手な方でも無理なくコミュニケーションが取れます。
何より、作ってみたい気持ちや、食べる楽しみがあるプログラムです。
作りたいメニューを午前中に参加者で決めて、近くのスーパーへ買い物に行きます。
調理は主に午後から行います。



8.その他のプログラム

①女子会

女性限定のプログラムです。
お茶を飲みながら、ダイエットのこと、恋愛や結婚のこと、メイクやおしゃれのこと等参加者の興味があることについておしゃべりします。

②学習プログラム

頭の体操として計算問題・漢字の問題・クイズなどを行います。

③生活上手

金銭管理の基本をはじめ、よりよい社会生活をするために必要な知識や、生活全般にわたる最近の話題を取り上げます。

なんとかなるかもしれないよ



④健康教室

看護師主体のプログラムです。
薬の飲み方や、慢性疾患への対処方法。適切なボディバランスの保ち方など日々の健康管理の方法について話し合います。

9.レクリエーション・行事

季節のイベント・日帰り旅行・宿泊旅行等

数ヶ月に1度開催します。

近隣の観光地へ日帰りで行くこともあれば、一般ツアー客と一緒に日帰りバスツアーに参加することもあります。

また、デイケア室内で夏祭りや、クリスマス会などの行事を行います。宿泊旅行では、皆で一緒に行くことで普段なかなか話さない方とゆっくり話したり、旅行先の美味しい物を頂くことで親睦を深めます。普段1人では旅行にいけない方や、みなでイベントを楽しみたい方は是非、参加してください。



* イベントごとに参加条件があります。宿泊旅行は主治医の許可が必要等です

10.全体ミーティング

月1回開催しています。デイケア全体のお知らせや、レクリエーションの募集等を行います。

それだけでなく、デイケアには様々な人が集まる場ですので、思いもよらないことも起こります。

そうした問題について話し合いを行い、意見交換をすることで、みなさん自身が納得感のある精神科デイナイトケアとは何かを一緒に考えていく時間です。

精神科デイナイトケアは、参加者自身が主体的に参加しながら、デイケアでの活動と一緒に作り上げていくというプロセスも大切にしています。



11.サークル活動

プログラムはどなたでも参加できますが、サークル活動は参加者の自主性に基づいて活動しています。各サークルには担当スタッフがいますが、方向性や活動内容等は出来る限り参加者の皆さんで作りに上げていきます。

自主性が高いため誰でもすぐに参加できるわけではありません。

また、活動内容によっては自己負担金が発生する場合がありますので、各サークル担当スタッフにお尋ねください。

①山の会

山歩きを通して、基礎体力作りとしての近隣散歩から本格的な登山体験(2泊3日縦走・山小屋宿泊)を行います。

登山なので体調・体力面を考慮して参加制限をする場合があります。まずは初心者向けのコースから始めてみましょう。



②ぶらり旅

「行きそうで行かないところへ行こう。」をコンセプトにしています。観光地を目的地にするのではなく、様々な場所をさまよいます。路地裏や、見たことあるけどよく知らない場所をみんなで探索して見ませんか？企画から参加者の皆さんで決めていきます。

③音楽サークル



楽器演奏をしています。経験不問・初心者歓迎ですが、基本的には楽器経験者向けのプログラムです。外部団体と合同で演奏会を行います。近隣でスタジオ練習もしています。ジャンルは不問ですが、好きな曲ばかりが演奏できるわけではありませんので、まずは見学からどうぞ。

12. ナイトケア(16:00～20:00)

夕方からはナイトケアを開催しています

一緒に夕食を食べたり、自由にくつろいだり、趣味活動や談話をして過ごすことが出来ます。年に数回程度ですが、ナイトケアのレクリエーションを実施しています。たまには夜出かけてみたい方。是非、参加してみてください。

また、就労者向けのフォローアップや情報交換の場の提供、日中の参加が難しい方向けのプログラムを予定しています。

- ＊ デイケア参加後、1ヶ月～2ヶ月程度を目安に利用可能です。
詳細は担当スタッフに確認してください。

必要に応じての利用となります。
利用開始時期はあくまで目安です。



イラスト：松島むう◎

13. デイケア利用者向け訪問サービス

必要に応じてデイケアスタッフが、ご自宅に訪問することができます。
社会福祉制度などの申請手続き同行 ・ ご家族との話し合い、
生活の困りごとに関する相談 ・ ご家族との話し合い他
デイケア内では少し話しにくい内容の相談にも対応します。

- ＊ 利用の仕方・費用等については、担当スタッフに確認してください。
- ＊ デイケアユーザー全員に行うものではなく必要に応じて実施いたします。
- ＊ ご自宅に訪問されることに抵抗がある方は、近くの場所で待ち合わせをして相談を伺うことも可能です。

14.精神科デイナイトケアスタッフの職種と主な役割

看護師

精神症状が日常生活においてどの程度影響しているかを把握しています。
薬の自己管理の相談や、副作用で困っていること等の相談をはじめ、健康管理の方法として慢性的な身体疾患の相談（風邪、インフルエンザ、糖尿病、下痢、腹痛）等が出来ます。

精神保健福祉士・社会福祉士

地域で暮らしているということを大切に「生活者の視点」に基づいて生活相談や、障害を持ちながらも地域で生活する為の制度（経済的なこと、就労のこと、ヘルパーなどの生活支援）の使い方などの相談援助を行います。
あなたが希望している社会生活の実現を目指します。

臨床心理士



いま自分の心に何が起きているかということを見つめ整理するお手伝いをします。それにより、今困っていることに上手に対処できるようにサポートします。心理教育プログラム等では以上のことを集団で行うことで効果を上げるものを中心に担当します。

医師

治療・療養の指示・指導を行います。
精神科デイナイトケアの利用についても医師の指示のもと実施しています。
その為、デイケア担当スタッフは主治医と連携をとりながら、より良いリハビリテーションの方法等を考えていきます。



イラスト：松島むう©

上記に限らず、ボランティア・外部講師・ピア（当事者）活動をしている方・精神保健福祉実習生等が不定期ですが、精神科デイナイトケアには来ています。
ぜひ、交流してみてください。

15.フリーメモ

A large, empty rectangular area with rounded corners, intended for free notes. The area is white and occupies most of the page below the header.

あとがき

このパスブックを作成するにあたり、ご助言・ご協力をいただきました多くの皆様に感謝いたします。

この Pathbook、Pathbook.2 のテンプレートは精神科デイケア（ナイトケア）のユーザーに対し適切に使用される場合に限り複写して使うことが可能です。適切な使用とはユーザーを管理するためではなく、Pathbook、Pathbook.2 を使用する方が、その人らしい生活を実現できるように一緒に話し合っリカバリーを考えるためのツールとして使用していただくことです。そのため、実際に使用する方と使い心地を話し合いながら、使い易いように改編していくことも可能です。まだまだ未完成の冊子ですので、改善の余地、修正点、よりよくするためのアイデアや工夫は無数にあると思います。できましたら、そのアイデアを全国の精神科デイケアで共有し、より良いリハビリテーションの方法と一緒に考える場をつくることができればと思っています。

そしてなによりも、リカバリー（回復）を考えている皆様にとって少しでもお役にたてれば幸いです。

2016 年 1 月 有川 雅俊

参考資料等

Deegan, Patricia, 'Recovery and the Conspiracy of Hope', Presented at "There's a Person in Here", The Sixth Annual Mental Health Services Conference of Australia and New Zealand, Brisbane, Australia, 1996.

浅野 弘毅著「精神科デイケア学-治療の構造とケアの方法-」 有限会社エム・シー・ミュージズ,2015.

蜂谷英彦・岡上和雄 監修「精神障害リハビリテーション学」 金剛出版,2000.

メアリー・エレン・コーブランド著,久野恵理訳「元気回復行動プラン-WRAP(ラップ)」道工具箱,2009.

アメリカ連邦保健省薬物依存精神保健サービス部編 日本精神障害者リハビリテーション学会監訳「IPS・援助付き雇用ツールキットⅠ.本編」「同Ⅱ.ワークブック編」(「EBP 実施・普及ツールキット」第4巻)

MCT-J Network URL: <http://www.mct-j.net/mcttoha.html>

医療法人三精会 汐入メンタルクリニック 精神科デイナイトケア

TEL: 046-823-3045(9:30-17:30)

神奈川県横須賀市汐入町 2-7-1 山下ビル 2F・3F

こちらからホームページが見られます

クリニック HP

精神科デイケア

各精神科デイケア施設で使えるように書き込みを可能とした
テンプレートを近いうちにダウンロードできるようにしたいと思います。



