



## 先輩メンバーさんからのメッセージ

社会にでることに不安があったが利用を通じて人とのコミュニケーションや生活リズムの改善ができ、自信がついた。

どうすればより良い自分になれるか考えながら利用することが症状の改善に繋がると思います。

ここで過ごした時間は自分の人生にプラスになったと信じています。

(20代、うつ病)

自分と向き合えるいい時間でした。ありがとうございました。

(20代、統合失調症)

デイケアを利用して、心にゆとりが持てるようになった。

いつかは卒業する時がきます。それまでは、皆さんと仲良く過ごして下さい。

(50代、うつ病)

デイケアを利用して、生活リズムが整い充実感を感じられるようになった。苦手だった、人との交流に対して前向きになれた。創作活動での新しい経験を通じて自信がついた。

2年間、デイケアに通うことが出来たのは、メンバーの皆さんのおかげだと思っています。

これからも園芸プログラムをよろしく！

(40代、うつ病)

学校で友達がいなくて寂しい人、病気をもちかつ、一人暮らしで寂しい人、家族と少し距離をとりたい人、そんな人にデイケアは居場所を提供できます。

デイケア利用者と情報交換して、体調が悪いときの過ごし方や薬のことなどいろいろなこと情報交換できます。また、デイケアのプログラムで病気のことなど学べます。

家にいると物事を悪い方向に考えがちです。そんな人にデイケアでは楽しく今に集中して色々なことを忘れられます。嫌なことを忘れるのは病気の回復の第一歩だと思います。家で物事を悪い方向に考えているならデイケアにきて時間を有効活用しましょう！！

(20代、自閉スペクトラム症)

デイケアを利用して、体調等を伝えられるようになった。家族に体調が悪いことを理解してもらえた。

デイケア在籍中にやりたいことをやってみてください。

楽しかったです！ (20代、うつ病)

デイケアを利用してよかったことは、多様な人々の関わり、ならいごとのようなプログラム体験。

自分のペースで頑張ってください。

2年間ありがとうございました。

(20代、発達障害)

