

精神科デイケアにおけるグループワークの考え方と工夫

栗原 毅

(北沢保健福祉センター・デイケア グループワーカー)

私は大学で心理学を学び、卒業してから約30年間、精神科デイケアでグループワークの仕事をしてきました。

私が働いてきた精神科デイケアは、精神科に通院中の人たちが週に一回通ってきて日中活動を行う場です。多くの場合、午前2時間、午後2時間のプログラムがあり、5～20人くらいでグループ活動を行います。活動内容は、話し合い、調理、外出、スポーツ、創作、レクリエーション、「訓練」など、さまざまです。

私は、精神科デイケアで目指す事は、通ってくる人たちが様々な形で本人の持つ力を回復したり新たな力を獲得する事、さらに人間関係や生活の豊かさを取り戻す・獲得する事だと思っています。そのために、まずデイケアの場では、デイケアへの参加のハードルを下げようと思っています。

具体的には、朝、遅れてきた人の着席を待って話の続きをすとか、プログラムに参加しない事を保証すとか、プログラムの内容や進め方をこまめに説明するなどして利用者に関わり、多くの人の意見が生かされ、参加しやすい場にしようと思っています。ほとんどの場合、一人一人の意見を聞くとか、その場で話し合っている事と違う事についての発言でも無視しないとか、場の雰囲気を緊張させるような発言や出来事に対しては応答して、同じように緊張しているであろう利用者の緊張感を緩和するといった達成感を持てる事を目指します。

プログラムについては、多くの人に参加しやすく、楽しめ、達成感を持てる事を目指します。例えば、普通は1対1でするオセロを10人でやるとか、「大掃除」ではなく「小掃除」をすとか、バレーボールは円陣パスを続ける回数の目標を5回にするとか、プログラムの提案について「発言」と「紙に書いてもらう」形を用意すとかです。

その他にも、グループ全体についてこまめに意識をまわし、デイケア以外の事(暮らしの工夫や社会のニュース)を積極的にプログラムや日々の話題に持ち込むことや、あまり話さない人に「話しかけてもいいですか」と聞くなどなど…書き出すといろいろありますが、詳細は当日お話しします。また、逆に何もしなかったりということもあります。

また、意識してするかどうかを考える事として、「代わりにやってあげる」「評価したりほめたりする」「友達のようにかかわる」「話のテーマを深める」「みんなで盛り上がる」等があります。

この様に、利用者とどうにかかわるか、デイケアの場をどのような場にするべく努めるか、プログラム等にもどのような工夫を加えるか、という事を考えながら働いてきました。

研修会では、前半、精神科デイケアのグループワーカーとして、私がどのような事を考え、工夫してきたかという事をお話しし、後半は参加された皆さんと意見交換ができればと思っています。

*日 時：2月12日(日) 14:00～16:30

*会 費：会員 1,000円 非会員 2,000円 学生 1,000円

*会 場：夢うさぎ

(東京都多摩市落合1-4-6-1 ココリア多摩センター5F TEL: 042-319-3813)

*交通アクセス：京王相模原線「京王多摩センター」駅、小田急多摩線「小田急多摩センター」駅、多摩都市モノレール線「多摩センター」駅よりいずれも徒歩5分