

◆デイケアの実態

うつ病の治療がある程度効
果をあげたにもかかわらず、
することが見つからない、1日
が何となく過ぎてしまふ、人
との付き合い方が分からず独
りになってしまふ、というよう
な人は少なくない。そのよう
な人たちが、日中通ってきて、
クラブ活動やレクリエーション
などの様々な活動をするこ
とで、楽しみながら個々に応じ
て充実した生活が送れるよう
になるための場として、デイ
ケアが充実している。

プログラムの内容は創作活



クリニックの外観

動、調理、畑や園芸、カラオケ、

スポーツ、パソコン教室、S
STなど多彩であり、毎週5
日間、午前・午後にわたり用意
されている。とくに「腹式呼
吸と合唱」というユニークな
プログラムの有る。これは地
元の声楽家の協力を得て行わ
れているもので、腹式呼吸や
お腹から大きな声を出すこと
が引きこもりがちな人にも有
効で、参加者の評判も上々で
ある。このような充実したデ
イケアのプログラムを求めて、
田代クリニック以外からの参
加者も少なくない。



待合室

◆復職支援の実態

医学的にうつ病が寛解（治つ
た）した後も、本当の意味で
の社会復帰に向けたリハビリ
が必要である。長期にわた
りうつ病を患っていた人にとっ
ては、もともと持っていた社
会的適応能力が、錯つた状
態になっていくことが多い。
このような状態には薬による
治療よりも、グループで体
験、心に徐々にストレスをか
けていき、錯を落とし、心を
タフにすることが必要である。

自宅に引きこもりがらのう
つ病患者さんでは、1日の生
活リズムの形成がうまくでき
なくなっている。そこで、生
活のリズムをしっかりと作るた
め、早朝のウォーキングと高
照度光療法をはじめ数々のプ
ログラムが用意されている。
とくにウォーキングは、吹雪
の日でも休まず毎朝30分間
行っている。また、思考力の
錯落としに、文章の読解や記
述、計算練習などを取り入れ

ている。さらに認知療法や行
動療法として、自分の病気を
しっかりと理解し、現場での
対処行動の形成や考え方の
悪い癖を修正して、病気が再
燃しにくく周囲からサポート
を受けやすい状態を形成して
いる。

うつ病治療の原則は、休養
と薬物療法であるが、田代先
生は「同じうつ病を体験した
人と一緒に活動すると、自分
の苦しみを理解し共有しても
らう安心感や励ましも得られ、
さらに目標の実現性を高めて
いく力も湧きやすくなります」と
強調された。このようなプ
ログラムを通じて、休職して
いた元うつ病患者さんの復職
にも十分な成果を認めている。

アクセス

医療法人秋田ヒール
田代クリニック

〒010-0003

秋田市東通一丁目23-1

電話 018-894-1500

ホームページ

<http://www.tashiro-cl.jp>