

ハーモニー

◇活動日・活動時間◇月～金曜日(祝日、年末年始除く) 9:00～16:00
◇お問合せ電話番号◇0493-56-4875(作業所ハーモニー 直通)

ハーモニーは開所より三度目の春を迎えました。利用者数の増加や作業効率の向上により、用意した作業量では間に合わなくなることもしばしばあります。ここで今年度における抱負を述べたいと思います。

1.作業内容について

作業を通じて利用者様の自立を支援することを理念として運営しております。働く喜びを実感してもらえるよう、作業内容の充実を図っていききたいと思います。

2.生活のリズムについて

一定期間利用した方々に感想を伺うと、生活のリズムがついて良かった、という声が多いようです。利用者様の現状にあった作業の提供を第一に考え、病状の安定を保ちつつ早期就労に向けて取り組みます。

3.一般就労について

利用者様の大半は、いつかは一般就労したいという希望をもっています。その希望を叶えるために、何が必要なかを利用者様とともに考えていきたいと思ひます。生活にリズムがつき、協調性をもち、仕事能率が一般の就労レベルに達するために必要な支援を個々の状況に合わせて対応していきます。

4.人間関係について

大勢の中で声を掛け合いながら作業を行うことで、自然とコミュニケーション能力が身についたり、信頼できる仲間も出来るという利点を活かしつつ、協調性やよりよい人間関係を築ける支援を行います。

以上をふまえて、利用者様個々のニーズに合った支援を行います。

サービス管理責任者 大橋有利子



発行
医療法人 昭友会
森林公園メンタルクリニック

〒355-0811
埼玉県比企郡滑川町大字羽尾 495 番地
TEL 0493-56-4775/FAX 0493-56-4817
昭友会ホームページ
<http://www.kokoro.or.jp>

特集 ジョブガイダンス(デイケアプログラムより)

学生の時、「社会に出たら、働くこと」と大半の方が当たり前のように聞かされてきた言葉かと思ひます。しかし、働くことに不安を感じてしまい、なかなか一歩を踏み出せないという悩みを抱えている方も少なくありません。そこで、当クリニックデイケアでは定期的にジョブガイダンスを開催し、参加者された方々の仕事に対する不安や悩みについてスタッフと参加者全員で話し合い、一般就労につながるような取り組みを行っております。その1つとして、2月13日、埼玉障害者職業センターの障害者職業カウンセラーを当クリニックへお招きし、障害者枠での就労の現状や支援について講演していただきました。今回はジョブガイダンス参加者だけでなく、デイケア利用者を対象に行い、20名以上の方が参加されました。カウンセラーから、障害者の多くは、「就職時に病気であることをオープンにするべきか」「障害があっても働けるのか」「人間関係に不安があるため仕事が続けられるか」等、就労に対する様々な悩みをかかえていると前段で話され、障害者を取り巻く現状についての講演やDVDの上映を行い、障害者の仕事風景や職場の人たちとの関わり方や支援者の活動を目のあたりにして、漠然としていた悩みも具体的となり、講演後、たくさんの質問が飛び交い、参加した皆様にとって貴重な時間を過ごせたのではないかと感じました。

後日、職業適性検査、障害者用就職レディネスチェック(※)を実施するために埼玉障害者職業センターの障害者職業カウンセラーに再度お越しいただき、ジョブガイダンスの参加利用者とハーモニー利用者の計10名が参加されました。カウンセラーから自分の得意不得意分野や、その方に適した支援をフィードバックして頂き、参加された皆様から、「今の自分の状態が知れてよかった。」「久しぶりに頭を使って疲れた。」「これからの就職活動に対する意識が高まった。」「勇気を持って仕事の面接に臨みたいと思う。」「また機会があれば参加したい。」等の感想をいただきました。

また、カウンセラーからジョブコーチ支援の説明があり、埼玉障害者職業センターでは、就職活動や職場復帰、雇用継続等の支援、職場への定着を図る事を目的としているので、是非活用していただきたいとの説明がありました。当クリニックデイケアでも就労を目標とする利用者様へ、就労プログラムを通じ積極的に支援を行っていききたいと思います。

そもそも人は何故、働くのか?と疑問に思った、思っている方もいるのではないのでしょうか。働くことの本質は生活するために収入を得ることであり、それ以外にも人の役に立ち、人に必要とされることで、充実感、連帯感または開放感など、心地よい感覚を得られるのではないのでしょうか。時には、辛い事もあるかもしれませんが幸せになるために、自分ができていることを活かした仕事を選ぶのも1つの方法かと思ひます。まずは、継続して仕事ができるために自分を知ることから始め、自分の求めている生活を見つけていけることが就労に向けての第一歩ではないのでしょうか。

※障害者用就職レディネスチェック…障害を持った人が、職場で働くための準備がどの程度まで整っているかを知って、適切な職業相談や職業指導を進めるための手がかりを得る為のもの。

森の家

◇お問合せ電話番号◇ 0493-56-4775 (森林公園メンタルクリニック宛)
森の家 入居状況(4/1現在)
入居者 7名(男性5名・女性2名)
定員 9名 空部屋(男女各1名)

森の家のイベントとして、2月に節分、3月はひなまつりを行いました。特にひなまつりでは、利用者様同士協力し合い、海鮮ちらし寿司やボリューム満点のオリジナルケーキを作り、楽しく食事をし、最後はカラオケをして盛り上がりました。



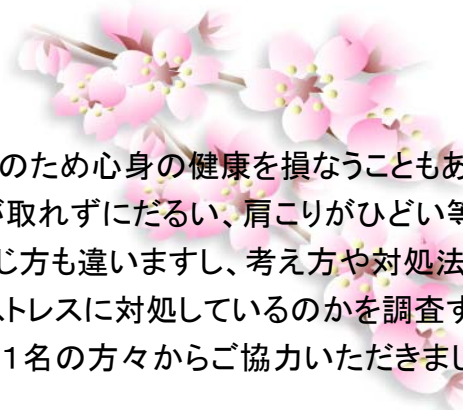
豪華海鮮ちらし 特製オリジナルケーキ 手づくりひな飾り

編集後記
寒さも落ち着き、日も延びてきました。桜の開花が待ち遠しいです。森林公園メンタルクリニックから近い森林公園にお花見に出かけてみてはいかがでしょうか。 M. J

医療法人昭友会送迎バス 月・水・土運行 祝祭日運休 運賃:無料 定員:24名

発着所	1便	2便	3便
埼玉森林病院	9:15	13:00	15:00
いづみケアセンター	9:20	13:05	15:05
ベシア・カインズ	9:30	-	-
森林公園メンタルクリニック	9:35	13:15	15:15
森林公園駅北口	9:40	13:30	15:30
ベシア・カインズ	-	13:40	-
いづみケアセンター	9:55	13:50	15:45
埼玉森林病院	10:00	13:52	15:50

ストレスについて



ストレス社会と言われている現在、過度なストレスのため心身の健康を損なうこともあります。最近イライラすることが多い、ちょっとしたことで涙が出る、疲れが取れずにだるい、肩こりがひどい等の症状はストレスが原因かもしれません。無論、ストレスは人によって感じ方も違いますし、考え方や対処法も様々です。ストレスに対する認知度がどれくらいあるのか、どのようにストレスに対処しているのかを調査する目的で、昨年に引き続きストレスに関するアンケートを実施しました。71名の方々からご協力いただきましたので、その結果について一部ご報告させていただきます。

Q1. 昨年に比べてストレス度は変化しましたか？

変化があった…57%
(うち増えた31%・減った26%)
変わらない…39%

Q2. 最もストレスに感じる事は何ですか？

人間関係…26%
自分の事…26%
日常生活の事…13%

Q3. ストレス解消法はありますか？

音楽関係…23% 寝る事…13%
運動関係…10% 友人と過ごす…10%
解消法はない…10%

Q4. リラックス法はありますか？

寝る事…20% 音楽関係…16%
運動関係…11%

Q5. 自分にねぎらいの言葉をかけるとしたら？

自分に対して励ます言葉…36%
ねぎらいの言葉なし…14%
頑張りすぎないように…7%

～今回のアンケート結果から～

前回のストレスに関するアンケートでは、東日本大震災直後だったこともあり、震災のストレスと人間関係のストレスをあげた方が多く見受けられましたが、今回のアンケートでは、人間関係や身近なことでのストレスを感じている方が多かったようです。また、予想を上回る8割超の方が何かしらのストレスを解消するために対策を取っているという結果を受け、多くの皆様が日々工夫して過ごされていることを実感しました。

ストレスを溜め込みやすいタイプか否かは性格によって個人差があるようですが、「うつ病」を未然に防ぐ方法としてストレスを溜め込まないための工夫が必要ではないでしょうか。そのためには、①心身の疲労や倦怠感を感じた場合は休養を十分取ること(その際に良質な睡眠を確保できる環境を整える)②規則正しい生活(栄養バランスの良い食事、適度な運動)③趣味や娯楽を見つけること(ギャンブルは逆効果)などを参考にしてみてもいいかもしれません。また、今回デイケアで紹介しているリラクゼーションプログラムは、心と身体のバランスを整え、感情や気分をうまくコントロールしていくことを1つの目的としています。これもストレスに対処できる方法の1つと考えますので、是非、ご活用してみてください。



お知らせ

～外来担当医の変更～

平成24年4月1日より、外来担当医が一部変更となりました。皆様には、大変ご迷惑をおかけしますが宜しくお願いいたします。

受付時間	診療時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
8:30 ～ 11:30	9:00 ～ 12:00	稲葉	小泉	稲葉 井上	稲葉 長崎	山田 金澤	山田 (第1・3週)	田村 (第2・4週)
～ 15:30	13:00 ～ 16:00	稲葉	小泉	稲葉 井上	稲葉 長崎	山田 金澤	山田 (第1・3週)	田村 (第2・4週)

デイケア

◇活動日・活動時間◇ 月曜日～土曜日 (祝日、年末年始を除く)
9:30～15:30
◇お問合せ電話番号◇ 0493-57-2228 (デイケア直通)

プログラム紹介 リラクゼーション・プログラム

リラクゼーションプログラムは、デイケアプログラムの中でも人気があり、ストレッチや足浴を中心にしながら、心と身体をリラックス状態にしていきます。心と身体はとても密接に関係しています。例えば、気持ちが緊張している時はいつのまにか肩に力が入っていたり、身体も緊張していたりという経験をした方もいらっしゃると思います。まずはゆったりとした雰囲気の中でストレッチや足浴を行い、身体をほぐし、気持ちもリラックスさせ、身体と心の力を抜いていきます。そして、このプログラムで行ったものの中で、自分に合ったリラックス方法があったら持ちかえり、自分の生活に取り入れていただけたらと思います。みんなで自分の中の「気持ちいい」体験をたくさん探していき、少しでも心にゆとりを持てるようにスタッフ一同、心がけて参ります。



皆さんでストレッチをしている様子です

平成24年度 年間行事計画 (内容を変更する場合がありますので予めご了承ください。)

4月…花見	10月…ミニ運動会
5月…ハイキング、サークル発表会	11月…紅葉狩り
6月…ソフトボール大会	12月…クリスマス会
7月…七夕祭	1月…初詣・新年会
8月…夏祭り	2月…節分
9月…卓球大会、収穫祭	3月…ひな祭り



訪問看護

◇お問合せ電話番号◇090-5515-6010
担当者 中島/大村/須田
訪問日 日曜 祝日 年末年始を除く毎日8:30～16:30

訪問看護部は今年の春で4年目を迎え、多くの方に利用して頂いています。最近、TVや新聞で精神疾患についての特集が組まれ、世間でも認知されつつありますが、精神疾患を持ちながら自立して地域で生活することは決して容易ではありません。今年度、訪問看護部は4つの項目に重点を置き、利用者様をサポートしていきたいと考えております。

- ①利用者様との信頼関係の構築
- ②早期受診、治療の推進…精神症状の悪化を未然に防ぐためにも利用者様の心身の状態を見逃さない。
- ③多角的支援サービスの利用を推進…利用者様の生活・服薬・就労等の抱えている悩み1つ1つを外來相談、デイケア、作業所、グループホームの利用等を推進し、快適な日常生活が送れるよう取り組む。
- ④たくさんの支援者を作る…一人で悩むことのないよう、ご家族の協力はもとより、当院医師、看護師、薬剤師、受付、精神保健福祉士、作業療法士、臨床心理士へ気軽に相談できるよう環境を整える。

～皆様の悩みをお話ください。スタッフ一同、心よりお待ちしております。～