

**心音** 今回は2名の利用者様からご感想をいただきましたのでご紹介いたします。

●私は現在、職についておりますがここに至るまで訪問看護スタッフの方々に色々ご支援いただきました。勤務は障害者枠の採用で色々な方とお話する機会の多い仕事です。そのため人間関係の壁にぶつかることも多々あり、その個人的な悩みや愚痴を、スタッフの方々が嫌がらずに聞いてくださってとても感謝しております。訪問看護は2カ月に1回ですが、2カ月前に悩んでいたことが今回の訪問看護でスタッフの方とお会いした時にはもう懐かしい話題に思え、一歩ずつ自分自身が改善出来ていることをようやく自覚出来るようになりました。

●私は一昨年の10月に初めて精神科病院へ入院しました。入院での闘病生活で大変な時期もありましたがそれを乗り越え3か月後退院することが出来ました。退院後は森林公園メンタルクリニックにて通院・カウンセリングを行い、訪問看護を1年継続して利用しておりますが、今では大分体調も落ち着いてきました。振り返れば訪問看護を利用していなければ今頃私は路頭に迷っていたと思います。毎回毎回、いろいろなお話を聞いて頂き心がとても和む日々を送っています。これからも今の状況を維持出来るようにしていきたいです。

「私たちは地域でその人らしく、生き生きと生活していくことを 心を込めて支援します」  
スタッフ一同、今年も皆様の心音を聞かせていただけるようどうぞよろしくお願い申し上げます。

**グループホーム森の家**

◇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)

**避難・通報・消火訓練の実施**

11月に避難・通報・消火訓練を行いました。森の家に入居後、初めて通報訓練をしたTさんは、「消防署員の方に通報の仕方を教えてもらい落ちついてきました。消火訓練は必要と思った。」との感想をいただきました。



万が一の災害に備え、森の家では年に3回、避難訓練を実施しております。

**新しい入居者Mさんの一言**

私は森の家に入居する前、ある自立訓練施設に約2年在籍していました。そこでは自炊生活でラーメンなど麺類が中心の食生活でしたが、森の家の生活では麺類は少なく、自分たちでメニューを決め、調理当番の入居者が8~9人分の食事を世話さんのサポートを受けながら調理しています。買出しは週2回、当番制で行っており、これらについては以前の生活と大きく異なります。私の目標は森の家で自立に向けた訓練を積み、車の免許を取得してタクシーの運転手として働きたいと思っています。

**医療法人昭友会送迎バス** 月・水・土運行 祝祭日運行  
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

**編集後記**

法人内研修の安全運転講習会(11/12)と情報セキュリティ講習会(12/10)に参加しました。今回の院内講習を通じて、医療に携わる者として日頃から安全運転を心掛けることや利用者様の大切な個人情報を取り扱う責任の重大さを受け止めながら業務に取り組みたいと思います。(S)

**森林公園  
メンタルクリニック  
だより**

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>

**謹賀新年**



昨年は2月の記録的な2度の大雪に始まり、消費税8%への増税、年末総選挙など厳しい社会・医療情勢に見舞われた年であり、引き続き厳しい社会・経済情勢の中で新年を迎えることとなりました。

森林公園メンタルクリニックでは昨年7月より院長が交代し新体制となり、大人のADHD外来の開始、心電図の導入、デイケアクッキングの拡充などの変化がありましたが、まだまだ改善すべき点が多々あると内省しております。より地域の皆様の心の悩みが癒されるよう、心のもった医療を引き続きご提供できるよう、外来診療、デイケア、訪問看護、作業所「ハーモニー」、グループホーム「森の家」スタッフ一同決意を新たに誠心誠意励む所存です。

今年も地域皆様のご支援、ご協力の程どうぞよろしくお願い致します。

平成27年1月 院長 稲見浩太

**医師外来担当表**

○休診日 日曜・祝祭日 年末年始(12/29~1/3)

診療時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日		
						第1・3	第2・4	第5
(受付開始 8:30)					稲見 山田 金澤	山田	田村	大内
9:00 ~ 12:00	稲見	稲見	井上	稲見				
13:00 ~ 16:00	稲葉	小泉	長崎	稲葉	山田 金澤	大内	大内	
(受付終了 15:30)					13:00~ おとなのADHD 外来(初診) 稲見			

◇おとなのADHD外来実施中~お悩みの方、まずはご相談を!◇

ADHD外来に関するお問合せ・ご予約は **0493-56-4775** までお気軽にご連絡ください!!

## 外 来

### ～カウンセリング室から～

こんにちは！！臨床心理士の榊島伸子です。私の仕事は、外来患者さまのカウンセリング、心理検査、知能検査、集団で行う「認知行動療法教室」と、デイケアメンバーのカウンセリング、デイケアプログラム「コミュニケーションサークル」を行っています。

今回はデイケアプログラムの「コミュニケーションサークル」についてご紹介したいと思います。「コミュニケーションサークル」は月2回、水曜日の午後1：30～2：30に行い、5～8名のデイケアメンバーが自分達でテーマを決めて意見を出し合います。最近、「心」をテーマにして、「他の人は自分のことをどう思っているか？」「人に嫌われないようにするためにはどうしたらよいか？」について話し合いました。参加者の大半は「自分が相手をどう思うか？」よりも「人からどう思われているのか？」を気にしており、「人から嫌われないために、相手に全てを合わせるようにしている」というメンバーもいました。そこで、私から、「他の人にどう思われようと、自分は自分。自分を好きな自分でしよう」と提案し、メンバーに自分のどこが好きか言ってもらいました。そうすると、「真面目」「優しい」「人の悪口を言わない」「逆境に強い」など、メンバーがそれぞれに自分の好きなところを持っていることが分かりました。

「人からどう思われるか」は他人が主となる視点ですが、「自分が人をどう思うか」は自分が主となります。他人が主になると、他人の言動、態度によっていつも振り回されることとなります。それが続くと、自分の意見や自分らしさが次第に分らなくなってしまうこともあります。自分の感情や自分らしさをしっかりと理解することが、自分を大切にすることなのだと私は思います。そして、そんなことを、時々考えてみることもよいのではないのでしょうか。 臨床心理士 榊島伸子

## 家 族 会

平成26年12月13日(土)第11回森林公園メンタルクリニック家族会を開催し、17家族、19名のご家族にご参加いただきました。第一部は稲見院長による『統合失調症の基礎知識とご家族の対応方法』についての講演があり、第二部はグループに分かれての座談会を行いました。家族会の院長講演は初開催となりましたが、ご家族からは「統合失調症についてとてもわかりやすく色々勉強になった」「病気に対する認識が誤っていた」などの意見を座談会やアンケートで多数いただきました。また、親なき後の生活について毎回座談会で話題となりますが、これは深刻な問題であり、今後、家族会のテーマとして取り上げていきたいと考えています。次回開催は平成27年6月を予定しております。



←稲見院長による講演



## 滑 川 まつり

平成26年11月3日(月)滑川まつりに参加しました。今回は、わなげと手工芸品の販売を行いました。わなげは、お子さんに大人気で、あっという間に景品が品切れ、やむを得ずお祭りの途中で終了しました。準備不足も悔やまれますがチャレンジされた皆様に楽しんで頂けてとてもうれしく思います。

次回開催時は更にバージョンアップを図り参加したいと思っております。



## テ 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）

### クッキングプログラム

12/6にクッキングプログラムにてチーズハンバーグサンドを作りました！

具だくさんで、野菜も肉も摂れてみんな満足でした。



チーズハンバーグサンド

（利用者様のご感想）

- ・味が良かった。
- ・肉が大きくて良かった。
- ・色々な具材があった。
- ・ボリュームがあった。

・・・などがありました。

◎クッキングプログラムは現在、人気の高いプログラムの1つになりました。今までのスタイルでは、なかなか作業の順番が回らない為、数名だけ“切ったり、煮たり、焼いたり”と部分的な作業しか出来ず、料理を作ったという達成感が半減されてしまいました。そこでクッキング終了後、参加メンバーと調理スタッフとの間で意見交換の場を設け、メニュー決めや、クッキングでのルール、効率的な調理方法、参加方法などを話し合い、アレンジを重ねて参りました。回を重ねるごとに参加メンバーから積極的な意見も飛び交うようになり、今ではより充実したクッキングプログラムに変貌しつつあります。

### クリスマス会

12/18に開催致しましたクリスマス会には多くの利用者様が参加され、和気あいあいと大賑わいの1日となりました。

◎ケーキ作り

利用者様それぞれがチームに分かれ、試行錯誤しながらデコレーションケーキを作りました。皆で意見を出し合いながら楽しそうに作り上げた作品は、それぞれクオリティーの高いオリジナルケーキとなりました。



◎レクリエーション

フルーツバスケットとイス取りゲームを行いました。イス取りゲームでは、白熱して思わずイスから落ちてしまう方もいて、大変盛りあがっていました。フルーツバスケットでは「目が2つの人！」などユニークなものも飛び出し、たくさんの笑い声が聞かれました。メンバーの笑顔が見られる楽しい時間となりました。



◎ビンゴ大会

豪華賞品をゲットしようと、多くの利用者様が参加し、とても盛りあがりました。

◎利用者様の感想

- 「いつも会えない人と沢山出逢えてうれしかった」
- 「楽しいクリスマス会でした」
- 「ケーキ作りが楽しかった」
- 「クリスマスキャンドルが綺麗でした」
- 「フラワーアレンジメントのプログラムで作ったお花がとても素敵でした」

