

世話人&新しい利用者様のご紹介 ～グループホームでの目標を伺いました！～



＜世話人紹介＞ グループホーム森の家の世話人として勤務して 3 年が経過しました。ハーモニー、シンフォニーのお手伝いもしております。森の家は共同生活をしながら社会復帰、自立を目指していろいろな事を学ぶ所です。長い入院生活を経て病院から森の家に入居される方もおります。入居者様それぞれいろいろな事情を抱えながら、落ち着いて生活をされている方、調子に波がある方もおられます。世話人業務は調理、身だしなみ、規則正しい生活、人との関わり方等について支援致します。私が世話人として心掛けていること①利用者様の気持ち、その時の状態に寄り添い、時にはアドバイスする②不注意な言動は避ける③一人の人間として信頼されるように努力する等です。朝が早く、夜遅くまでの仕事で大変と思う時もありますが、利用者様が森の家で落ち着いて生活をし、早期自立・社会復帰ができるように支援して参ります。

世話人 佐々木 富美子



＜新しく入居された利用者様のご紹介＞



森の家に入居したら入院時に同じ病棟の人が入居していたので安心しました。調理当番が大変ですが頑張って自立していきたいです。日中はデイケアに参加しています。デイケア喫茶やクッキングプログラムなどで美味しい物が食べられるので嬉しいです。

I・R 様

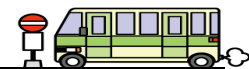


入院中に相談員に勧められ自立を目指すために入居しました。今は食事の支度が大変です。単身生活を目指して身の回りのことが自分で出来るようになるよう頑張ります。

S・H 様



医療法人昭友会送迎バス（月・水・土） ※祝日、年末年始も運行いたします



発着所	1 便	発着所	2 便	3 便
埼玉森林病院(本館)	9:15	埼玉森林病院(本館)	13:00	15:00
埼玉森林病院(外来棟)	9:17	埼玉森林病院(外来棟)	13:02	15:02
いづみケアセンター	9:20	いづみケアセンター	13:05	15:05
ベシシア・カインズ	9:30	ベシシア・カインズ	-	-
森林公園駅北口(ローター内)	9:40	なめがわ地域福祉支援センター	13:17	15:17
森林公園メンタルクリニック(正面道路沿い)	9:42	森林公園メンタルクリニック(正面道路沿い)	13:20	15:20
なめがわ地域福祉支援センター	9:45	森林公園駅北口	13:30	15:30
ベシシア・カインズ	-	ベシシア・カインズ	13:40	-
いづみケアセンター	10:00	いづみケアセンター	13:50	15:45
埼玉森林病院(外来棟)	10:01	埼玉森林病院(外来棟)	13:51	15:46
埼玉森林病院(本館)	10:02	埼玉森林病院(本館)	13:52	15:47

＜編集後記＞ ※1便と2便・3便とでは発着所が異なります。ご利用の際はご注意ください。

先日デイケアプログラムで散歩に行くと、桜のつぼみを見つけ春の訪れを感じウキウキした気持ちになりました。新元号も発表されこのクリニックだよりも平成最後の発刊となりました。これからも皆様に楽しんで頂けるような広報誌の作成に努めて参ります。

出口

森林公園 メンタルクリニックだより

昭友会のホームページ <https://www.kokoro.or.jp>

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
TEL 0493-56-4775/FAX 0493-56-4817

増改築工事実施のお知らせ コンセプト～癒しの森へようこそ～

今年の1月より増改築工事が始まり、現在、鉄骨建て方工事を実施しております。増築工事は2019年9月、改築工事は2019年12月に完了予定です。工事の進捗状況は当クリニックのホームページ内「増改築工事ブログ」で紹介させていただきます。

なお、工事に伴い、当クリニック正面の駐車スペースが狭く、ご迷惑をお掛けしております。敷地内建物の奥側にも駐車スペースがございますが、事故防止のため、ご利用は一方通行とさせていただきますのでご理解・ご協力の程お願いいたします。



完成イメージ図(外観)

外来医師変更のお知らせ

毎週水曜日：水島 仁 医師 → 林 若穂(はやし わかほ)医師

4月3日(水)より変更となりますので、よろしくお願いいたします。



医師外来担当表 休診日 日曜・祝日 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	第1・3・5 土曜日	第2・4 土曜日
(受付開始 8:30)							
9:00 ～ 12:00	稲見 佐々木	稲見 吉田	井上 林	稲見 小松	稲見 山田 中村	山田 清水 橋田	田村 清水 橋田
13:00 ～ 16:30 (受付終了 15:30)	稲見 佐々木	稲見 吉田	井上 林	稲見 福田	稲見 山田 中村	山田 清水 橋田	田村 清水 橋田

カウンセリング室から



春が来ました。春を待ちわびていた人はたくさんいらっしゃると思います。一方で、春は苦手という人もいらっしゃると思います。理由としては、季節の変わり目で体調を崩しやすい、花粉症、生活の環境の変化などが挙げられます。春は人との出会いや別れの中で緊張や様々な感情が生じる季節でもあります。人と関わることで癒され、喜びや安心感を得られたりする反面、怒りや悲しみ、憎しみまで感じてしまうこともあります。このようなネガティブな感情にとらわれた時は、どうしたら楽になれるでしょうか？

最近注目されているのが、「マインドフルネス」という考え方です。その語源は、仏教における「念(サティ)」で、「心にとどめておく」「気がつくこと」を意味します。「マインドフルネス」とは、“今ここ”に、ただ集中している心の在り方のことなのです。様々な感情にとらわれて振り回されるのではなく、その感情を受けとめたまま、今この瞬間身体に感じることに意識を集中してみるのです。

「マインドフルネス」は、感情をそのまま受け入れて、自分の身体感覚に目を向けていくというのですが、今ある感情を肯定も否定もせずただそのままに感じていくというのは、日本で生まれた心理療法である「森田療法」の、自分の症状をあるがままに受け入れていくという考え方にも似ているところがあります。「森田療法」は、症状をあるがままに受け入れて今やるべき作業に目を向けていくという治療法です。

「マインドフルネス」の基本は呼吸法です。そのやり方を簡単に紹介しましょう。まず、楽な姿勢で座っていただき、鼻から空気を吸い込みます。その空気がのどを通して肺に入っていく感覚を感じてください。そして、次に空気を口からゆっくりと吐き出しながら体の力が抜けていく感覚を味わいましょう。呼吸をするときにいろいろな感情が出てきたら、それらに「雑念」「怒り」「悲しみ」というラベリングをし、呼吸はそのまま続けます。それを繰り返している間に聞こえてくる音、肌に触れる風、そして匂いなど五感をフル稼働させて感じていきましょう。最初はなかなか感じなくても、感じようと続けていくと、今まで気づかなかったことに気づいていけると思います。

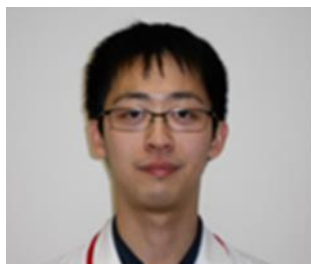
「マインドフルネス」はこのように呼吸だけではなく、何かを食べるときや歩いているときにもできます。普段よりもゆっくり時間をかけて、その感覚を味わう中で、今の瞬間をあるがままに受容することができる強い心を作っていくトレーニング法でもあるのです。

感情をあるがままに受け入れていくという心構えを持つことが、感情のとりわれから解放され、楽になっていくことなのかもしれません。春が好きな人もそうでない人も、今という瞬間の感情を大切に味わっていきましょう。

臨床心理士 樺島 伸子



職員紹介



樋口 光樹
臨床心理士

こんにちは。臨床心理士の樋口です。森林公園メンタルクリニックでは毎週土曜日と隔週で金曜日を担当しております。

現在、ストレス社会と言われる中、日頃よりセルフケアはできていますか？ストレスは気づかないうちに少しずつ自分の中に蓄積されます。そのためにも、日頃よりご自身をケアする必要があります。例えば、好きなテレビを見る、読書する、音楽を聴く、運動する……その人それぞれにあったストレス発散方法を見つけることも大切です。それでも改善されない場合は、当クリニックのような医療機関を利用され、「誰かに話す」ということも一つの方法です。言葉遊びですが、「話す」=「離す」ことで、ストレスから距離を置いて考え直すことができるかと思います。カウンセリングや心理検査をご希望の方は、一度主治医へご相談ください。



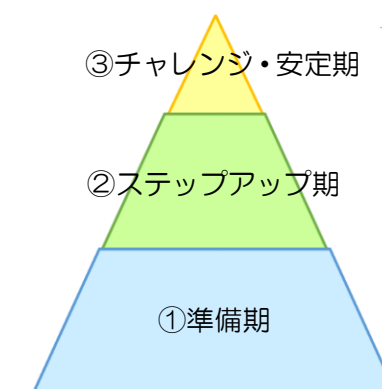
デイケア

◇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）
デイケアプログラムはホームページをご覧ください。
→<https://www.kokoro.or.jp/shinrin/day/program.html>

デイケアは、精神障がいのある方が、社会参加、社会復帰、復学、就労などを目指して様々なグループ活動を行う通所施設です。

病気の症状で生じる「生活のしづらさ」を改善し、精神疾患の再発予防に努め、快適に安定した日常生活が送れるように日々の活動を行っております。

デイケアで大切にしていること



体調を維持しながら自分らしい生活を継続する。
作業所・就労に挑戦する。

プログラムへの参加。興味・関心を広げる。
自分に必要なことを考える。

通所することで生活リズムをつける。プログラムへの参加。安心して通所できる。居場所・仲間がいる安心感を得る。

デイケアにて精神の健康を目指します。

自宅では、精神及び身体面に配慮し、ゆっくり休むことも必要となります。

デイケア・イベントプログラムのご紹介

＜SST(社会生活技能訓練/ソーシャルスキルトレーニング)＞

社会生活技能訓練とは、対人場面において、相手に適切に反応するために用いられる言語的・非言語的な対人行動のことで、その対人行動を習得する練習のことを社会生活技能訓練(SST)といいます。つまり、「人と上手に関わる技術」のことです。実際に困った場面をテーマとして取り上げ、より良い対処方法が実施できるように皆で話し合っています。

＜ひなまつり＞



3月2日にひな祭りを行いました。ひな人形を飾り、昔から行われている文化に触れ、春の訪れを感じることが出来ました。利用者様からは「桜餅を頂いたり、連想ゲームに参加して楽しむことが出来た」との感想をいただきました。



お知らせ

今年のお花見は電車を利用して、東松山箭弓神社へ牡丹、つつじ、藤棚を鑑賞予定です。沢山のご参加をお待ちしております。

デイケアにご興味のある方は主治医にご相談ください！