

# 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)

森の家では3月25日に新しい仲間が入居されました。入居されて3ヵ月が過ぎたところで今の心境を伺いました。



H・A 様

～森の家に来て～

私は3月25日から森の家で暮らすことになりました。入居時は、調理当番が不安で失敗したらどうしようと考えていましたが、世話人さんに色々教えていただき、納得のいく料理を作ることができました。その他に、ごみ捨て当番やお風呂掃除当番など様々な当番があるのでその事も心配していましたが、同居人さんが優しく説明してくれたので安心しました。感謝しています。これからも雰囲気の良い森の家で暮らしていきたいと思ひます。そしてしっかりと自立した大人になりたいと思ひました。

### <世話人から一言>



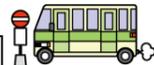
令和元年10月より、作業所ハーモニーとグループホーム森の家で職業指導員兼世話人の勤務をしております。未熟な私ではありますが、利用者様に寄り添いながら、皆様により良い安心感を与えられる様、日々勉強中です。利用者様の個性を十分に尊重した関わりを大切に、一日も早く信頼される職員になれる様、日々精一杯取り組んでまいります。

世話人 I. H

### 大切なお知らせ

緊急事態宣言は解除されましたが、当クリニックでは継続して新型コロナウイルス対策(来院時にマスク着用のお願いと手指消毒及び検温)を実施しております。皆様のご理解とご協力をいただきますよう、お願い申し上げます。

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
埼玉森林病院(外来棟)	9:15
いづみケアセンター	9:20
ベイシア・カインズ	9:30
森林公園駅北口(ローター内)	9:40
森林公園メンタルクリニック	9:42
なめがわ地域福祉支援C.	9:45
ベイシア・カインズ	-
いづみケアセンター	10:00
埼玉森林病院(外来棟)	10:01

発着所	2便	3便
埼玉森林病院(外来棟)	13:00	15:00
いづみケアセンター	13:05	15:05
ベイシア・カインズ	-	-
なめがわ地域福祉支援C.	13:17	15:17
森林公園メンタルクリニック	13:20	15:20
森林公園駅北口	13:30	15:30
ベイシア・カインズ	13:40	-
いづみケアセンター	13:50	15:45
埼玉森林病院(外来棟)	13:51	15:46

※1便と2便・3便とでは発着順が異なります。ご利用の際はご注意ください。

### <編集後記>

自粛、「ステイホーム」は流行語大賞にノミネートされるのでしょうか？普段出不精の私でも「自粛 自粛」が続くと外出したい気持ちになるものです。自粛効果なのか「身体を動かしたい!」「自然と戯れたい!」と今まで私の奥底に身を潜めていたモノが溢れてきました。何か新しいことにチャレンジする良い機会かもしれません♪感染防止に努めながら徐々に普段の暮らし+αに戻していきたいと思ひます。(出不精は変わらないと思ひますが・・・) 出口 洋子



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

ホームページ <https://www.kokoro.or.jp/shinrin/>

### 医師紹介



精神科医師  
岩見 有里子

皆様、はじめまして。

今年度4月から毎週金曜日に勤務させて頂いている岩見と申します。

福岡県出身で昭和大学在学中に精神科に興味を持ち、卒業後、初期臨床研修を経て昭和大学精神科に入局致しました。精神科医としては4年目になります。同じく金曜日担当の山田先生の医局の後輩に当たります。

普段は東京都内の大学病院に勤務し、金曜日は森林公園メンタルクリニックに非常勤で勤務しております。クリニックは、大学病院よりも地域との距離が近く、改めて社会の状況と精神疾患との密接な関係を感じながら日々の診療にあたっております。

コロナウイルスの影響もあり、精神的にも不安定な状況の今日この頃、患者さんの訴えも多様化しています。公認心理師や看護師、精神保健福祉士、薬剤師、その他スタッフと連携しながら、近隣の地域医療に貢献すべく頑張りたいと思ひます。今後ともよろしく願ひ致します。



### レジ袋廃止のお知らせ及びエコバックご持参のご協力のお願い

政府から環境問題解決に向けて様々な施策が発表され、7月1日(水)からレジ袋の有料化が開始されます。当クリニックでも政府の方針に則り、お薬をお渡しする際のレジ袋を8月1日(土)から廃止致します。つきましては必要に応じてエコバック等をご持参いただきますよう、皆様のご理解とご協力の程、よろしく願ひ致します。

### 外来担当医表 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★ 清水★	稲見★ 清水★	清水★ 林★	稲見★ 中村★	稲見★ 山田★ 岩見	清水★ 山田★ 橋田★	清水★ 田村 橋田★
13:00 ~ 16:30 (受付終了 15:30)	稲見★ 清水★	稲見★ 清水★	清水★ 林★	稲見★ 福田 中村★	稲見★ 山田★ 岩見	清水★ 山田★ 橋田★	清水★ 田村 橋田★

★・・・大人のADHD 外来も担当する医師です。

## 公認心理師のご紹介



公認心理師  
加藤 萌香

はじめまして。今年の4月に就職いたしました、公認心理師の加藤萌香と申します。春は新生活のはじまりになることが多い季節で、異動、昇進、進学、それに伴う引っ越しなど、いろいろな生活の変化がありますね。特に今年は新型コロナウイルスの影響で、生活リズムや生活環境が変わった方も多いのではないのでしょうか。生活が変わると、それに適応しようとするためにエネルギーを使います。疲れやすくなる等により普段のように調子が出ない…というのは当然のことです。環境が変わったばかりの頃は、あれこれ工夫をしてその環境に順応しようと努力しているため、自分の内面の変化には気が付きにくいかもしれません。いつの間にか疲れが溜まっていて、気付いた時には身体やこころの調子がガクンと落ち込む、という経験をしたことがある方もいらっしゃるかと思います。そこでご自身の変化に気づき、休息を取ったり、好きなことをして気分をリフレッシュしたりと、対処行動を取ることでエネルギーをたくわえることができれば、また新たに自分のペースで環境に順応していくことができるでしょう。それでも、自分なりに対処をしたけれどもうまくいかない時、またはどう対処すれば良いか分からない時にはカウンセリングがお役に立てるかもしれません。カウンセリングは、自分だけではうまくいかない問題について考えるための場所です。その問題は解決できることもあるでしょうし、現実的にどうにもできないこともあるでしょう。その問題とどのように関わっていくことができるか、さまざまな選択肢を検討し、その人にとってより良い方向へ導くためのお手伝いをしております。

新型コロナウイルスの影響により、人と人が直接かかわり合うことにも制限が設けられている今、困ったことがあっても周囲の誰かに相談することをためらう方もいらっしゃるかもしれません。クリニックでは感染拡大防止のためできる限りの対応をしております。この状況の中でより自分らしく生きていくために、困ったことは一人で抱え込まず、気軽にご相談していただければと思います。



## 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）  
9：00～15：00  
◇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。

デイケアでは利用者様の協力を頂きながら新型コロナウイルス感染予防に努めております。現在の新型コロナウイルス対策の取組み状況についてご紹介いたします。

- ・入室時に体温測定、手洗いうがい、手指消毒、マスクの着用での参加をお願いしております。正午には2回目の体温測定を実施しております。
- ・換気のために窓を常に開けております。
- ・テーブル、椅子、手すり、ドアノブ等のアルコール消毒を毎日実施しております。



マスクの購入が難しくなかなか手に入らない時期は、プログラム内で手作りマスクを制作致しました。見様見真似に始めたマスク作りも今では多様なバリエーションにレースやアップリケ等でワンポイントを加え、販売品と言われても区別がつかないような素敵な仕上がりがります。手作りマスクに目覚めたデイケアでは今度は刺繍を手掛けようと計画中です。



### <デイケアプログラム一時中止のお知らせ>

毎月のイベント、カラオケ、茶道、誕生会プログラムは、濃厚接触となりかねないので現在見合わせております。楽しみにされている利用者様も多いと思いますが、ご理解とご協力をお願い致します。

## リワークプログラム

◇活動日・活動時間 ◇月曜日～金曜日（祝日、年末年始を除く）  
9：00～15：00  
◇お問合せ電話番号 ◇0493-56-4775（リワークプログ

リワークプログラム(復職支援プログラム)が始まり4ヶ月が経ちました。参加されている利用者様とスタッフ共にプログラムを行うことで学びを深めています。



### 【現在行っているプログラム】

- ・心理教育(疾病プログラム)…うつ病と治療方法について正しい知識を身に付ける。
- ・生活技能訓練(SST)…職場での場面を想定した意見交換やロールプレイの実施。
- ・認知行動療法…認知(考え)と行動について学習し、自らの考えや行動の癖を修正する。
- ・集団オフィスワーク…集団の中で対人交流を行う。
- ・個別オフィスワーク…集中力や持続力の改善を目指す。
- ・スポーツ…運動習慣を身につけ基礎体力の向上を目指す。
- ・マインドフルネス…“今この瞬間”に集中してその時の心の在り方に気づくトレーニング。

以上のプログラムに加えて、個別面談を定期的に行い、利用者様の現状をスタッフと共有し考え方の癖について改善策を見つけます。

### 【集団オフィスワークの紹介】

集団オフィスワークでは、企業におけるオフィスワークを想定してプログラムを実践しております。

「今回は「埼玉県うどん特集」というフリーペーパー作成の依頼を受けた出版会社を想定して行いました。全11回の設定で、埼玉県うどん特集のフリーペーパー作成の注文を受けたという場面から始めました。」

課長・係長役を中心にコンセプトを立てプロジェクトチームを作り、どのような記事にしたらより良いものになるかについて企画・立案し、期限内に仕上がるようにチーム全体で計画を密に相談しながら進捗状況を確認し進めて参りました。利用者様同士とのコミュニケーションがうまく行かず、ご自身の思い通りにいかないこともありましたが、ディスカッションを重ね、最終的には「フリーペーパーの作成」「外部へのプレゼン」までを実践していただきました。



実際にプレゼンを行っている場面



作成中の場面

リワークプログラムではプログラム毎に利用者様に振り返りを行って頂きます。自分の感情や気分、行動がどんなものだったのか？周りにはどのように感じていたのかを振り返り、シェアしていただきます。振り返りやシェアする事で自分だけの偏った思いこみなどに気づく事が出来ます。

※次回は個別オフィスワークについてご紹介いたします。

リワークプログラムへのご質問やご相談がございましたら、当クリニックリワーク担当者までご連絡ください。

リワークプログラム担当者：後藤・井上・嶋村