

新型コロナウイルス対策のためイベントは控えておりましたが、感染対策を徹底した上でひと夏の思い出として8月29日に利用者様全員で花火を行いました。自粛生活が続く中、上手に気分転換をすることも生活支援の1つです。夏には敷地内の畑にて、たくさんの野菜を収穫することができました。畑作業を担当されているA様と9月から新しく入居されたB様に感想を伺いましたのでご紹介いたします。



【畑を担当されているA様から一言】



人間で言うと赤ちゃんみたいな状態の小さな苗木から育て始め、毎日のように畑に行っています。この夏は、きゅうり、ピーマン、ししとう、なす、おくら、ミニトマトなどを育て、ししとうやミニトマトは100個以上収穫できました。1日4回の水くれや夏場の草取りが大変でしたが、実をつけた野菜たちを見ると頑張ることができ、収穫したものをグループホームの皆さんと食べた時やたくさん収穫できた時はとても嬉しかったです。現在、大根、キャベツ、白菜を育てています。

【9月に入居されたB様から一言】



病院を退院しグループホーム森の家に入居しました。社会生活に早く慣れるよう、新たに集団生活を開始したところです。入居者のみなさん、世話人、担当者の方から親切に接してもらえるので、楽しく毎日過ごすことができます。デイケアへ月曜から土曜の6日間積極的に参加し魅力的なプログラムのもと、充実した日々を過ごしています。新型コロナウイルスが流行していますが、密を避け、手洗い、うがい、消毒の励行などウイルスに感染しないよう日々注意し、慎重に生活しています。森の家での生活を通して早く社会生活に復帰できるよう努力を重ねる所存ですので、どうぞご支援の程、よろしく願い申し上げます。

<新入職職員紹介>

6月に入職致しました看護師の真下尚樹です。デイケアでの勤務は初めてです。看護師としての経験も浅いので何かとご迷惑をおかけするかと思いますが、皆様、今後ともよろしくお願い致します。

医療法人昭友会送迎バスのご案内

発着所	1便	発着所	2便	3便
埼玉森林病院(外来棟)	9:15	埼玉森林病院(外来棟)	13:00	15:00
いづみケアセンター	9:20	いづみケアセンター	13:05	15:05
ベシア・カインズ	9:30	ベシア・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	9:42	森林公園メンタルクリニック	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
ベシア・カインズ	-	ベシア・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

運行日 毎週月・水・土曜日(祝日、年末年始も運行いたします)

運賃 無料です。但し、乗車定員は29名となります。

利用者 昭友会の各施設に御用のあるすべての方が対象です。

# 森林公園メンタルクリニックだより

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/>

自己紹介を兼ねて～森林公園メンタルクリニックのこれから～



精神科医師  
山田 浩樹  
(昭和大学 准教授)

金曜日、土曜日を担当している山田浩樹と申します。私は2000年に昭和大学医学部精神医学講座に入学し、現在まで大学で臨床、研究、教育に携わる傍ら、非常勤としては新人の頃から現在まで昭友会一筋、埼玉森林病院と兼務していた時代を加えると森林公園メンタルクリニックには15年以上勤務している最古参です。

精神科医になった時から臨床精神薬理の分野に関心があり、現在も主な研究分野は実臨床での薬物療法に関するものが多く、近年は統合失調症薬物治療ガイドラインの作成に参加しました。その他、現在勤務している昭和大学横浜市北部病院、昭和大学附属烏山病院では一般の精神科外来のほか、発達障害外来、思春期外来を担当しています。

薬物療法に関しては、統合失調症の治療に用いられる抗精神病薬やうつ病に対する抗うつ薬の分野で、より副作用が少なく安全性の高い治療薬が開発されてきました。また内服薬だけ

ではなく持効性注射剤や貼付剤などの剤形が誕生し、効果が高く、これまでよりも患者様の生活に悪影響を及ぼしにくい薬物療法の工夫ができるようになってきました。発達障害の分野では、自閉症スペクトラム障害や当クリニックにて専門外来を実施しております ADHD について著しく進歩しており、これまでは本人の努力の問題とされてきた行動の障害についても脳科学的なアプローチや、薬物療法を含めた医学的なアプローチがなされるようになってきました。思春期についても、近年は国策もあり専門外来、専門病棟を持つ医療施設も徐々に増えてきています。とはいえ実臨床では、ガイドライン通りの薬物療法がうまくいかないこともあり、正しい診断ができたとしても、そのみでは患者様にとって生活、ひいては人生をよりよい方向に導くことには直結しません。森林公園メンタルクリニックで長くお付き合いしている患者様と話していると、治療には医師と患者様との関係性が大きく影響していることを実感します。

あらゆる世代、どのような問題、どのような疾患を抱えていても、患者様の自尊心を上げることが、回復に最も重要なレジリエンス(=困難な状況にもかかわらず、しなやかに適応して生き延びる力)を強化する方法であると考えています。そして疾患を治すこと、疾患を受け入れ共存できることの両立、バランスを考えて治療をリードすることが大切であると感じています。

森林公園メンタルクリニックは昨年12月に増改築工事を完了し、今後稲見院長のかじ取りの元、頼もしいコメディカルスタッフと共に、より専門的な治療ができる医療施設へと進化していくでしょう。私自身、医師やコメディカルスタッフと良い関係を保ち、いかなる患者様であっても長く通い続けられる医療施設であり続けられるよう、今後も微力ながら尽力したいと考えています。

お知らせ

◇インフルエンザ予防接種を10月より開始いたします。(事前予約が必要となります)

◇コンサータ・ビバンセ内服中の患者様へ…2020年12月末までに「患者カード」が発行されないと2021年1月1日より処方が出来なくなります。詳しくはスタッフまでお問い合わせいただくか、当クリニックホームページ内の大切なお知らせ(<https://www.kokoro.or.jp/info/shinrin-taisetu>)をご覧くださいませよう願ひ致します。



## カウンセリング

### 「やっかいな心のお話」

公認心理師 樺島伸子

皆さんは「認知バイアス」という言葉をご存じですか？これは心理学用語の一つで「認知の偏り」と言われています。少し分かりにくいですが、多くの方が持ちやすい先入観や思い込みのことを言います。例えば、認知バイアスの一つには「透明性の錯覚」というものがあります。これは、自分の心が他人に伝わっていると考える傾向のことを言います。自分の心がすっかり透明で筒抜けになっているように感じるという意味のようです。

人は他人に（親しい人であればあるほど）自分のことを分かってほしいと思う傾向があります。人間関係での悩みや問題の多くはこのことが原因の一つではないかと思えます。自分のことを分かってほしい→分かってくれるはずだ→なぜ分かってくれないの？という怒りや悲しみの感情を感じる人が多いのです。「自分の思っていることを分かってくれるはずだ」という思い込みを「他人には自分の思っていることは分からない」ということからスタートし「分からないから伝えよう」と伝える工夫をしていくことが大切なのではないかと思えます。

私自身も他人に対して、「前もこういうことがあったから分かるでしょ」と思うこともあれば、逆の立場になって「なん私は気付かなかったのだろう」と反省することを繰り返しています。人は人に期待する動物なのです。それが故にすれ違いも起こり、思い通りにはならない…心ってやっかいですね。でも、だからこそ、人と人が分かり合うことの醍醐味があるのかもしれない。

## 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（リワークプログラム担当）

リワークプログラムが始まり半年が経過、その間、多くの企業の方よりお問い合わせをいただきました。職場の人事ご担当の方とお話させていただく中で、休職されている方をどのように復職に繋げられるか悩まれている企業様から多くの相談を受けております。リワークプログラムでは、再休職を予防する為にご本人と一緒に相談しながらより良い対処法を提案できるように取り組んでおります。

### 【個別オフィスワークのご紹介】

このプログラムは、ご自身で課題を見つけることから始まります。自分が行いたい事を自分自身で見つけ、他者から指示を受けるのではなく、自ら考えて行動することを大切にしております。状況に応じて、スタッフから提案させていただく場合もありますが、最終的な決定権はあくまでもご自身です。

具体的な取り組み事例として、Word・Excel、新聞紙の書面の打ち込み練習や要約の作業などがあります。これは、単にタイピング・Word・Excelのスキルの向上を目的として行うのではなく、集中力・作業力の向上を身につけるものになります。計画の立案から実行まで、一人ひとりが工夫をしながら取り組んでおります。



※次回は作業オフィスワークについてご紹介させていただきます。  
リワークプログラムへのご質問やご相談があれば当クリニックリワークプログラム担当までご連絡ください。

## 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）  
9:00～15:00  
◇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。  
「公園メンタル デイケア」⇒[検索](#)

8月より開始致しました「認知・アサーションプログラム」と「生活サポートプログラム」についてご紹介致します。

### 認知・アサーションプログラム

認知・アサーションプログラムは、利用者様がご自身の考え方の特徴や自己表現方法を振り返りながら、自己理解とコミュニケーションスキルの向上を目的としたプログラムです。認知療法とアサーショントレーニングを融合させながら、上手に様々な課題を解決するためのコツを掴むことを目指しております。

『認知療法』とは、ご自身の物の考え方や受け取り方に働きかけて、気持ちを楽にしたり、行動をコントロールしたりすることです。例えば、何かを失ってしまった時「こんな失敗をしてしまう私はなんてダメなのだろう…」という受け取り方もあれば「次はこういう風にならなければいけないのか、また一つ学べたな」という考え方もあります。この受け取り方、考え方を自分自身でコントロールするためにはどうしたら良いかを学ばれることで、過度に気分が落ち込むことやショックで何もできなくなることを防ぐことができます。

『アサーショントレーニング』とは、相手の考えを尊重しながら、対等に自己主張をしていくコミュニケーションスキルの向上を目指すことです。相手の気持ちをしっかり考えながら、自分の気持ちや考えをいかにその場にふさわしい方法で表現できるかというスキルを身に付けることを目指しております。自己主張のタイプを3つご紹介致します。

#### ＜攻撃タイプ＞

相手の言い分を無視して自分の思ったことをズバズバと言うジャイアンタイプ。

#### ＜非自己主張タイプ＞

自分の意見を抑えて相手に合わせようとするのび太タイプ。

#### ＜アサーティブタイプ＞

「攻撃タイプ」と「非自己主張タイプ」を兼ね備えたすちちゃんタイプ。自分の気持ちを率直に伝えつつ、なおかつ相手の気持ちも考えることができ、相手の立場やその場の状況に応じて適切な表現方法を選び、人を傷つけたり自分の考えだけを押し付けたりしないといった特徴があります。プログラムの中ではこのアサーティブタイプを目指してトレーニングを実施しております。



### 生活サポートプログラム

生活サポートプログラムは、日常生活で生じる様々な疑問をテーマとして取り上げ、一人で悩まずプログラムの中で悩みを共有し参加利用者様と一緒に対処法や考え方を見つけることを目的としたプログラムです。デイケアでは看護師、作業療法士、精神保健福祉士の専門職員を配置し、得意分野を活かしながら、利用者様の生活に役立つプログラムを目指しております。2020年10月～2021年3月実施予定のテーマをご紹介致します。

- |                    |                              |
|--------------------|------------------------------|
| 10月 『自分らしい生活とは？』   | ～余暇の過ごし方や困った時の対処法について～       |
| 11月 『病気・障がいについて知る』 | ～自分の疾病と流行が予想されるインフルエンザについて～  |
| 12月 『年末年始の過ごし方』    | ～長期休暇の生活リズム、睡眠、食事、状態悪化時について～ |
| 1月 『社会資源について①』     | ～社会資源の種類について～                |
| 2月 『社会資源について②』     | ～社会資源の活用方法等～                 |
| 3月 『相談支援事業所の紹介』    | ～相談支援事業所の役割等～                |

デイケアにご興味のある方は主治医へご相談ください！森林公園メンタルクリニックホームページの「スタッフブログ」にて日々の活動の様子をご紹介しております。ぜひご覧ください。