

## ■心理

4月は新年度や新学期など、多くの方にとって新しいことが始まる季節ですね！  
当クリニックでは4月より、カウンセリングを受けられる方は**予約料**が発生いたします。

【料 金】

50分:2,000円(税込) ・ 20分:1,500円(税込)

【予約方法】

ご予約時に予約料を徴収いたします。キャンセルされた場合、ご返金はいたしません。

予約日の変更は、予約日前日16時までにご連絡ください。

(この場合、新たに料金はいただきません。)

当日でも予約の変更は可能ですが、**当日予約変更を年間4回**されると、1年間カウンセリングをお受けすることができませんのでご了承ください。

今後もより良いカウンセリングを提供できるよう取り組んで参りますので、宜しくお願い致します。

## ■相談課

◇お問合せ電話番号◇

0493-56-4775 (相談課担当 ぐち)

※原則予約制にて実施しております。当日相談に対応できない場合は後日日程を調整いたしますので、あらかじめご了承ください。

「カウンセラー(心理師)とソーシャルワーカー(相談員)の違いについて」患者様よりご質問をいただくことがあります。カウンセラーは、心に関する専門的な知識や技術を用いて心理面からアプローチしていきます。一方、ソーシャルワーカーは社会福祉制度の提案や関係機関と連携を図りながら問題解決を目指すという違いがあります。

例えば休職中の方は、主に金銭面や復職に対する不安が強くなりがちですが、カウンセラーは休職に至った経緯やご自身の物事の捉え方について振り返りながらアプローチし、ソーシャルワーカーは社会制度(傷病手当や失業給付)を活用し、金銭面の不安解消に向けたご提案をいたします。

その他相談課の業務として、ご家族からのご相談や療養中の患者様へのサポートなど、医療に付随する様々な業務に対応しております。相談内容は多岐に亘るため、医療機関のみでは解決できないこともございます。そのため、ソーシャルワーカーは各関係機関と連携し、患者様がより良い生活を送ることができるよう様々な専門家や資源と繋ぐ役割を担っております。些細なことでもお困りの際は、ソーシャルワーカーまでお問い合わせください。

### <編集後記>

今回、広報誌に記載いたしました通り、新年度を迎え、当クリニックにおける変更点が多いため、皆様にご迷惑をお掛け致しますが皆様に安心して当施設をご利用いただけるよう、スタッフ一丸となって取り組んでまいります。どうぞよろしくお願い致します。 ぐち

※個人情報保護の観点から氏名をひらがな表記とさせていただきます。

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



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

## 医師のご紹介



岩原 千絵医師

はじめまして。令和7年3月より毎週火曜日に勤務することになりました精神科医師の岩原千絵(いわはら・ちえ)と申します。熊谷生まれの熊谷育ち、県立熊谷女子高等学校を卒業したあと長野県の信州大学医学部を卒業し、平成10年に医師免許を取得しました。趣味は推し活で、サンリオキャラクターのハンギョドンが大好きです。最近では100円ショップにもよく推しのグッズが売っているので、新商品が出るのが楽しみです。

話は変わり診療についてですが、私はなるべく「卒業を見据えた治療」を心掛けるようにしています。精神科の薬は「一度飲み始めたら止められない」と思われることが多いのですが、症状が安定していれば再燃に注意しながら慎重に減薬できるケースや、中には薬をゼロにできるケース「も」あります。そのためにも患者さんには自己流でなく医師から指示された通りの内服や療養を心掛けて頂き、お薬卒業・通院卒業というゴールに向けて一緒に歩めたらと思っています。どうぞ宜しくお願い致します。

## 外来担当医師変更について

清水医師…毎週4日→毎週月曜日のみとなりました。

水曜担当医師 薬師川医師から山内医師へ変更となりました。

金曜担当医師 岩見医師が担当され、3診体制となりました。



## 院外薬局移行のお知らせ

当クリニックでは、4月1日より**院外処方箋を発行し、お薬は保険薬局にてお受け取り**いただいております。**自立支援医療制度をご利用の方は、ご受診前にお住まいの市町村にてかかりつけ薬局指定**のお手続きが必要となりますので宜しくお願い致します。

# ★ディケア パスレル★

◇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（ディケア直通）  
ディ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 ディケア」⇒[検索](#)

※「パスレル」とはフランス語で  
“架け橋” という意味です。

## ■通過型 プログラム

### 『クラブ活動』のご紹介

現在は3つの部に分かれ、毎週火・金曜日の午前に活動しております。

#### ① 美術部(ご登録者 10名)

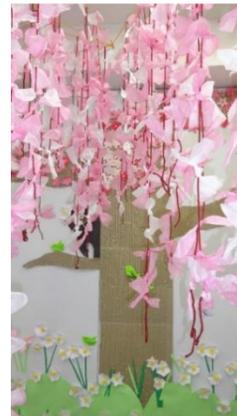
参加者様全員が仲良く活動されておられるのがとても印象的です。主に季節ごとに壁画や飾りを作成しております。

#### ② 音楽部(ご登録者 10名)

毎週火曜日に年3回行われるミュージックフェアで披露される曲の練習を行っております。現在は次のミュージックフェア開催に向けて「おぼろ月夜」「やさしさに包まれたなら」などの練習をされておられます。毎週金曜日はカラオケデーで最新曲から懐メロまで様々なジャンルを熱唱されておられます。

#### ③ ゲーム部(ご登録者 13名)

主に麻雀・将棋・カードゲームなど行っております。パスレル竜王と最強の雀士を決定するための大会を非定期的にて開催しております。



美術部制作「しだれ桜」

### 『ピアサポートプログラム』

ピアとは「同じ立場にある仲間」という意味があります。

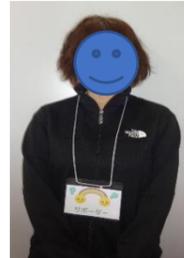
ディケアでは、同じような疾患を抱えた仲間同士が支え合う場として、ピアサポート活動を行っております。「ピアサポータープログラム」を1クール全3回実施し、活動の目的や取り組み内容をご理解いただいた後に、新規利用者様へのサポートをお願いしております。

主な活動内容は

- 新規利用者様へのフォロー
- 当日行われるプログラムの簡単な説明
- 給食の取り方や片付け方等



ピアサポーターがつける  
【ピアサポーターバッジ】です



初めてディケアを利用される方の中には、「誰かに聞きたい。でもなんだか聞きづらい」などの思いを抱かれる方もおられます。そのような方に対して、ピアサポーターの存在はいつも相談が受けられる身近な存在として大きく貢献しております。ピアサポーターご自身も、今までの経験を通して相手の気持ちを汲み取りながら支援を行うことができるので、利用者様に感謝されつつ自己肯定感が上がるという相乗効果がございます。今後も、この活動を継続して実施して参ります。



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ます。是非ご覧ください。

通過型プログラム



スタッフブログ



# ■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(リワーク担当 いのうえ しまむら)  
リワーク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 リワーク」⇒[検索](#)

### 『短期支援プログラム』

4月から短期支援プログラムが変わります。

このプログラムの目的は、復職や就職を支援し、再休職や離職することなく安定した生活を営んでいただくことです。復職、就職を目指す仲間たちと共にご自身の行動を客観的に振り返りながら一緒に活動しませんか！？

週2回から通えるので、体調に合わせて通所できます。詳細はお問い合わせください。

### プログラム紹介『マインドフルネス』

マインドフルネスについてご紹介します。

過去の失敗への後悔や未来の不安に囚われ、その事が頭から離れずに今やるべきことに集中できないことはありませんか？マインドフルネスは意図的に「今この瞬間」の出来事に意識を向け集中するためのトレーニング法となります。

マインドフルネス実施における期待される効果として

- ①集中力の向上
- ②ストレスの軽減
- ③客観的に自分を見つめながら人間関係を構築していくなどがあります。

就職又は復職後、心身ともに安定した状態で働き続けるためには、過去の出来事やご自身の行動を振り返り、未来のリスクに備える事が大切です。まだ見ぬ未来に対し、極度に不安を感じたりネガティブな考えに陥ると、不調の再発や再休職に繋がるリスクは非常に高くなります。多くの利用者様が最初は戸惑いを隠せず参加されますが、参加回数を重ねるごとに徐々に心地良い感じを体験しながら、効果を実感されております。

忙しい現代人にとって、マインドフルネスは回復と健康維持には欠かせない一つの有効な手段であると考えます。

リワークでマインドフルな時間を一緒に過ごしてみませんか？ご参加をお待ちしております。



リワーク  
プログラム



歩行瞑想もしながらの散歩



マインドフルネス活動風景

ディケアの利用をご検討の方は、まずは通院先の主治医へご相談ください。ディケアの紹介は森林公園メンタルクリニックのホームページ内の「ディケアのご案内」をご覧ください。

