

■心理

カウンセリングを受けるタイミングとは？

ホームページ内
カウンセリング紹介 →



「こんな悩み、相談してもいいのかな…」と迷ったことはありませんか？

例えば、

- ① 自分なりに対処してみたけれど状況がなかなか変わらないとき。
- ② 悩みがはっきりしないまま、心だけが重くなっているとき。
- ③ 誰かに話したいけれど、身近な人には話にくいとき。

そのように感じた時こそ、カウンセリングを受ける良いタイミングかもしれません。

カウンセリングでは、ご自身の気持ちや考えを整理していただけるよう公認心理師がサポートさせていただきます。話すことで心が少し軽くなったり、自分の考え方の癖や自分らしく生きるための選択肢が見えてきたりすることがあります。

カウンセリングをご希望の方は、先ず主治医へご相談ください。治療効果が期待できると医師が判断した場合は、心理師よりカウンセリングの日程をご案内させていただきます。カウンセリングは、特別な方だけが受けるものではありません。誰にでも支えが必要な時があります。「相談してもいいのかな」と迷ったときこそ、一つの選択肢として思い出していただけたら幸いです。

■相談課

◇お問合せ電話番号◇
0493-56-4775（相談課担当 でぐち）
※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。

こころの健康を支える社会福祉制度

相談課では、療養生活において経済的な不安や日常生活の困りごと、就労に関する悩みなどについて、より安心して療養生活が送れるよう、日々患者様のサポートを行っております。その解決策の一つとして、国や自治体が主体となって実施している社会福祉制度をご案内し、その制度をご活用いただくことで解決の糸口が見つかる方もおられます。

社会福祉制度は様々で、ご利用できる内容や手続きはそれぞれ異なるため、「自分が対象になるか分からない」「どうやって申請したらよいか分からない」など、ご不明な点やご不安なことがあれば、お気軽に相談課へご相談ください。皆様のご要望に沿えるよう、懇切丁寧な対応を心掛けて参ります。

【主な社会福祉制度】

- ・自立支援医療（精神通院医療）
- ・精神障害者保健福祉手帳
- ・障害年金
- ・生活保護
- ・就労支援

<編集後記>

今年も暑い夏になりそうですね。ハンディクーラー、クールネックリング、冷感タオル、熱中症タブレットなど、冷感・対策グッズは増える一方・・・共に今年の夏も乗り切りましょう。

でぐち



※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。

2025 年 7 月

64 号 2025 年 7 月 1 日発行

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



山内美聡医師

初めまして。令和 7 年 4 月より毎週水曜日に勤務することになりました、山内美聡と申します。愛媛県出身で愛媛大学を卒業後、昭和医科大学精神科に入局しました。まだまだ若輩者であり、至らない点もあるかと思いますが、力を尽くして参りますので何卒よろしくお願い致します。診療の中で、症状や薬だけでなく日々の生活や仕事などについても適宜ご相談いただき、お力添えできればと思っております。

どうぞよろしくお願い致します。

医事課

『受診時のお願い・ご案内』

- 毎月、初回診察時に保険証や各受給者証の提出をお願い致します。
 - 保険証、住所、連絡先が変更された場合**は、必ず受付にお申し出ください。
 - マイナンバーカードは保険証としてご利用いただけます。
- ※生活保護受給の方もマイナンバーカードをご利用いただけるようになりました。



『Web 掲載義務化のお知らせ』

令和 6 年度診療報酬改定において、デジタル原則に基づき書面掲示についてインターネットでの閲覧を可能な状態にすることが義務化されました。それに伴い、「厚生労働大臣が定める掲示事項等」及び「保険外併用療養費に係る厚生労働大臣が定める基準等」について当クリニックのホームページへ掲載しております。

ご不明な点等がございましたら、受付窓口までお問合せください。

★ディケア パスレル★

※「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

◇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](#)

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

『外出プログラムのご紹介』

このプログラムは、地域活動への参加、それに伴う社会資源の活用、チームワークの向上や気分転換などを主な目的として年 1 回開催しております。今年は東松山市内の箭弓神社の「牡丹祭り」巡りに決定し、2025 年 4 月某日、23 名の利用者様が参加され、3 つのグループに分かれて行動していただきました。

ぼたんの花は残念ながら 2 分～3 分咲き程度でしたが、お天気にも恵まれ、庭園をゆっくり鑑賞されながら、お茶屋さんで一息つかれ、半日を満喫していただきました。参加いただいた皆様よりご感想をいただき、好評でしたので、来年もより多くの利用者様に参加いただけるよう企画して参ります。

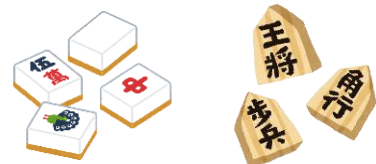


『新プログラムのご紹介』

6 月から新規プログラム『プロジェクト P』を開始致しました。プロジェクト P の『P』は、ピアサポーターの略で、ピアサポーターを中心としてプログラムの企画を決めていただきます。このプログラムは利用者様お一人おひとりの自信や自己肯定感が高められるよう、＜みんなが楽しめる、笑える、元気になれる＞をコンセプトとしております。初回はゲーム大会の開催を企画され、事前にそれぞれのゲームのルール決め、配置、参加人数や時間配分などの細かい打合せを行い、当日は「麻雀」、「将棋（パスレル竜王戦）」、「テレビゲームの紹介」を開催いたしました。参加された方の反応は、「教えてもらいながら初めてやったけど面白かった。また参加したい」「趣味が増えた気がする」「次はオセロを覚えたい」などの肯定的な意見ばかりで、企画していただいた利用者様からは「利用者同士の交流を深めることが出来た。自分達の企画で楽しんでいただけて嬉しかった」などの感想をいただきました。『プロジェクト P』 第 2 弾の企画もご期待ください！！



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。ディケアの紹介は当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。



■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 ほりぐち いのうえ）
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](#)



リワーク
プログラム

『早期復職支援プログラム』

4 月に早期復職支援プログラムをリニューアル致しました。

このプログラムは、休職者又は離職者のうち、こころが疲れて前向きになれない方に対する支援を大きな目標としております。同じ目標を持った仲間と共にプログラムを行いながら時間を共有していただき、「働く」ために必要な体力の回復と精神症状の安定を目指します。1 日の活動時間は 3 時間（9 時～12 時）で、週 2 日からご利用いただけますので、ご興味のある方はリワーク担当までお問合せください。

○早期復職支援プログラム週間スケジュール

	月	火	水	木	金
9:00～10:30	オフィスワーク	運動プログラム （少しハードな運動後にセルフモニタリングを行います）	心理教育	スポーツ （ウォーキングが中心です）	運動プログラム （少しハードな運動後にセルフモニタリングを行います）
10:30～12:00		個別 OA			セルフリサーチ

『オフィスワークプログラム』

このプログラムの目的は、利用者様が復職直後より職場環境になじんでいただけることに重点を置いております。具体的には、利用者様に模擬会社の社員として、様々な課題等に取り組んでいただきながら、復職後、ご自身が働いている姿をイメージしていただきます。このプログラムは、主に『個別』『集団』『作業』の 3 つに分類しており、その一つである『作業』についてご紹介致します。

○オフィスワーク『作業』における主な特徴

- ① ご自身の作業能力や注意力、集中力の回復の程度を観察し、作業を通して＜作業を続ける力＞の維持や向上に取り組む。
- ② 心地よく働き続けるために、ご自身が疲れるタイミングや仕事に取り組むペース配分の癖を振り返りながら、作業ミスの傾向や得意・不得意を再認識することで、自己管理能力の向上を目指す。

このプログラムは職場環境に近い状況を作り上げるため、利用者様からは「疲れる、しんどい」というご意見をよく耳にしますが、利用者様同士で協力しながら＜うまくやる＞方法をその都度発見し、克服しながらプログラムの目標を達成した時の喜びは格別のようです。

これからも“今の自分の状態”をご理解いただきながら、“回復していく実感”を体感していただけるよう、プログラムを運営して参ります。



実際のプログラムの様子