

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宛)

今年の3月、森の家敷地内の畑に植えたじゃがいもとズッキーニが、間もなく無事に収穫を迎えられそうです。今年は新たに黄色いズッキーニも植えてみました。収穫後、これらの食材を使って、どのような料理を作ろうか今からとても楽しみです。

じゃがいも畑



ズッキーニ



黄色いズッキーニ



☆今年3月末に退所された方へ森の家に入居して良かった事を聞いてみました。

入居前、掃除や洗濯はできましたが、料理が苦手でした。森の家で料理が作れるようになったことが良かったです。現在のアパート生活では、時々惣菜やお弁当を買う事もありますが、基本的には自炊を行っており、アパートでの一人暮らしを頑張っています。

○今後の行事予定 7月…七夕 8月…夏祭り

7月1日現在、2部屋空室です！見学・体験等お気軽にお問合せください！

◇お問合せ電話番号◇ 0493-56-4775(グループホーム森の家担当)

利用者満足度調査ご協力ありがとうございました！

今年の5月より外来、デイケア、訪問看護ステーション森林にて利用者満足度調査を実施し、各事業所合わせて約670名の方からご回答をいただきました。

毎年、皆様からの貴重な意見をいただき、微力ながらご意見をもとにいくつかの改善に取り組んで参りました。今回も皆様からのご意見を参考に、今以上に支持される地域に根差したクリニックづくりを目指して参ります。お忙しい中、ご協力いただきありがとうございました。

医療法人昭友会送迎バス

月・水・土運行 祝祭日運行  
運賃：無料 定員：24名

発着所	1便	2便	3便
埼玉森林病院	9:15	13:00	15:00
いづみケアセンター	9:20	13:05	15:05
ベシシア・カインズ	9:30	-	-
森林公園メンタルクリニック	9:35	13:15	15:15
森林公園駅北口	9:40	13:30	15:30
ベシシア・カインズ	-	13:40	-
いづみケアセンター	9:55	13:50	15:45
埼玉森林病院	10:00	13:52	15:50

編集後記

森林公園メンタルクリニックは現在、外壁改修工事(7月末まで予定)を行っております。建物はすっぽりとカバーに覆われていますが、外来診療、デイケアは通常通り行っております。利用者様には、ご不便をおかけすることもあるかと思いますが、ご協力の程よろしくお願い致します。

森林公園  
メンタルクリニック  
だより

発行  
医療法人 昭友会  
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  
昭友会ホームページ  
<http://www.kokoro.or.jp>

診療室より

外来担当医の紹介



平成27年4月から土曜日の外来診療をさせていただいております清水拓未と申します。自己紹介文を書きました。すこし気恥ずかしいですが、私について少しでも患者様のご理解が深まれば幸いです。

私は東京都出身、3人兄弟の次男として生まれました。小さい頃はいつも活発に走り回っている元気な子供でした。得意科目ですが小学生の時は全般的に優秀でしたが、その後はあまり勉強した記憶がなく、人間関係も滞り、高校卒業の時点では美術のみ得意という悲惨な状況でした。結果3年間の浪人生活を経て帝京大学医学部に進学しました。大学時代は友人の誘いでゴルフ部に所属し、体育会系のノリが辛いなど感じつつも、6年間継続したことで豊かな人間関係を作り社会生活への第一歩を踏み出せたと思います。大学時代は趣味の美術、音楽にも変わらず没頭し1人で過ごす日も大切にしました。

大学卒業後は文京区の順天堂医院にて2年間の初期臨床研修をおこない、その後昭和大学精神医学講座に入局し、昭和大学付属烏山病院にて勤務、現在は精神科医として3年目になり昭和大学横浜市北部病院にて勤めております。

精神医学は人間の精神を扱うものですから哲学や心理学、人類学、言語学とも関係が深く、もちろん生物学、神経生理学、神経解剖学、生化学なども深くリンクしています。生物学的な脳の研究が盛んに進められる一方で、人間に関するあらゆる学問を統括したもの、と考えることも可能です。要するに懐の深い学問だと言えます。

精神医学を志したのは思春期・青年期に私自身が「生きる苦しみ」や「生きづらさ」を経験したこと、人に導かれてそこから解放されたこと、人の生き方・心に興味があったなどからです。私は個人的には精神科は人の生き方をサポートする、ある意味哲学に近いものだと思っています。精神(脳や身体)の病気を診断する一方で、心も平穏で健康的になるように、大変恐縮ですが少しでも地域の皆様のお役に立てますように努めて参りたいと思います。どんな些細なことでも遠慮なく話を聞かせてください。今後とも何卒よろしくお願い申し上げます。



清水拓未 医師

家族会

平成27年6月20日(土)家族会を開催し、19名のご家族にご参加いただきました。

第一部では、「家族の関わり方」をテーマに、臨床心理士による講演とロールプレイを行いました。親子の会話を例にとり、自分の気持ちを相手に正しく伝えるためにはどのように話しかけたらよいのかを3グループに分かれ、実際に演じてみました。「自分を主語にして話してみる」、「相手の気持ちが分からないときは聞いてみる」、「相手を理解する気持ちが大事」、「相手の出来ないところに目を向けるのではなく、出来ることを見つけ認めていく」など日々の会話に役立つ内容であったと思います。次回は12月を予定しております。皆様のご参加を心よりお待ちしております。



**訪問看護ステーション  
「森林」**

**こころね  
心音**

◇お問合せ電話番号◇  
 直通 TEL 0493-56-4876  
 携帯 TEL ①090-5517-6010  
 ②080-8905-1739  
 ③080-2140-6723  
 訪問日 日曜 祝日 年末年始を除く毎日 8:30~16:30

**『 統合失調症になって Part1 』 (ある利用者様の体験談をご紹介します)**

私が統合失調症になって10年経った。その間いろんなことがありすぎて、一言で語るの難しいが、自分でも整理をつけたいので文章にしてみようと思う。

10年前は社会不安障害という病名を付けられた。小さな精神科で新しくできたばかりの町医者では統合失調症とは診断されなかったのだろう。初めて精神科にかかった時の症状を今もはっきり覚えている。自分が誰だかわからなくなり、自分は世界に一人ぼっちだと思い、人殺しをしてしまったのではないかと思ひ込み、交番に相談に行ってしまったのである。幻聴も聞こえ、そこにいるはずのない人の声が聞こえたりした。夜も眠れなくなり、とても辛かったのを覚えている。当時は飲んだ途端、意識を失ってしまうような強い睡眠薬を飲んでいて、そんな強い睡眠薬を飲んでいても、妄想的な恐ろしい夢を見た。戦争が始まるとかそういった内容である。

初めて心身症の原因になったのは、大学を卒業して入った会社がブラック企業で、辞めたくても辞めさせてくれず、強いストレスを感じたことだと思う。会社を辞めることができてからは、胃の調子が悪く、胃カメラまで飲んだが、何も異常は見つからなかった。その時に精神科に行くという選択肢は浮かばなかった。

しばらくして実家の手伝いを始めたが、外でも働きたくなり、あるファーストフード店でアルバイトを始めた。だんだん深夜勤務を任せられるようになり、心身症は次第に悪化し、他の人から見てうつ病とわかるようになったようだった。

ある日無断欠勤をし、店長から連絡が来てお店に行った時も、そこにいるはずのない人の声がしたり、その時ちょうど事件があった、駐車場料金荒らしを自分がやったなど言ったりした。その場で「辞めます」と言ってお店を飛び出した。

その深夜勤務が統合失調症の引き金になったようである。それから妄想と幻聴が酷くて、ある日、人殺しをしたと思って、交番に相談に行ったのだが、自分が誰かもわからず、とっさに免許証を出したが肝心なことは言えず「してはいけない過ちを犯してしまった。」と言ってしまい、そこにいたお巡りさんには「そういうことを相談できる同性はいないの?」と言われ、自分の家族と分からないままに、とっさに母に連絡したのを覚えている。当時は幻聴を分かたり、善悪の判断がつかないとか、今おかしいことをしていると、とっさに我に返ることもあり、病状は初期の状態であまり悪くなかったのかもしれない。

(次号へ続く)

**こんな時、訪問看護の利用をおすすめいたします。**

- 閉じこもりがちになっている
- 身の回りの事がうまくできない
- 薬がきちんとおめない
- 症状に左右されて生活に支障をきたしている
- 病気や症状の事を知って、自分で対処したい
- 外来通院が続き、入退院を繰り返してしまう
- 治療や薬への不安が大きく誰かに相談したい

**「私たちは地域でその人らしく  
生き生きと生活していけるよう  
心を込めて支援します」**

先ずはお気軽にご相談ください!!



**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)

**デイケア活動紹介**



**☆院長による講義☆ ~睡眠について~**

5月19日(火) 稲見院長による「睡眠について」の講義がありました。テーマが睡眠という事でメンバーさんの関心も高かったようで多くの方が参加され、先生の話に耳を傾けていました。メンバーさんからも好評で、今後も多職種の方に講演を依頼し、メンバーさんにとってより有意義なデイケアとなるよう取り組んでまいります。



**☆ハイキング☆**

5月29日(金)、森林公園へハイキングに行きました。ポピーの花畑を散策したり、ぽんぽこマウンテンで遊んだりして楽しい一日を過ごしました。新緑を見ながらのご飯もおいしかったです。途中雨の心配もありましたが、何とか最後まで降ることなく、終わることが出来てよかったです(\*^。^\*)



ポピーの中で記念撮影

ぽんぽこマウンテン

**☆スイーツ作り☆**

今回はメンバーの皆様とガナッシュチョコレート作りをしました!(^~)^!

ふわふわ



お店みたいな味!  
☆☆☆☆☆

美味しい!  
☆☆☆☆☆