

【休診のご案内】

ひだクリニック：土曜・祝日 休診

ひだクリニックセントラルパーク：水・土・日曜日祝日休診

7月18日、8月11日は祝日ため両クリニックともお休みです。

お盆休みについて：ひだクリニックは通常通り診療します。

セントラルパークは 8月10日～17日まで休診となります。

急に具合が悪くなった場合は、主治医がいなくても応急対応をいたしますのでご相談ください。セントラルパーク休診の場合は、ひだクリニック（本院）で対応いたしますので、お電話にてご連絡ください。

自立支援は登録医療機関のみご使用になれます。

【ご案内】

★家族講座は、ひだクリニック研修ホールで行います。

家族sstは、ひだクリニックにて行います。

7月17日（日）10時～12時 家族sst

7月17日（日）14時～16時 サイコドラマ

7月17日（日）15時～16時半 認知行動療法フォローアップ講座

7月24日（日）10時～12時 ふぁみりーテーブル基礎

「病気について」ひだクリニック院長 肥田裕久先生

8月 4日（木）17時～20時 クローバーファミリー

（ぶーけ家族懇談会と家族sst）

8月 7日（日）10時～12時 「べてる式家族当事者研究」

8月14日（日）10時～12時 わいわい講座「集まることの意義」

～どうして家族会の参加で、ご本人によい影響がでてるのか～



【編集後記】

7月7日は七夕でした。願い事はしましたか？もう今年も半分が終わってしまいました。願い事がかなう残り半分の年となるとよいですね。願ってそれに向かって進むと自然にかなっていく気がします。まずは、願うことから始めましょう。（み）



今年も行ってきましたるえかつア-

デイケアるえか所長 伊藤佐絵子

毎年恒例のRUECAツアー2泊3日に総勢80名で伊豆下田に行ってまいりました。

昨年は香港でしたがインフルエンザの時期と重なりバタバタの出発も経験。RUECAツアーは、あくまでもリハビリですから点呼を取る事もなく、切符は事前に配布しているので集合場所は車内の座席。

今年のメンバーは東京駅の9番線ホームに30分前集合に自主的になっていて素晴らしかったです。初参加のメンバーの33名は不安だったでしょうが第一関門通過。旅行も大変です。

往復JRスーパービュー踊り子号乗車に快適と大画面を満喫。

1日目はホテルに着いてまずは夕食前に温泉を楽しみました。お風呂嫌いのメンバーも大浴場には入れたようでごきげんでした。

楽しみの夕食が始まり大宴会場は80名でいっぱい、1人1人のお膳でみんな感激していました。

今回のメンバーの感想の多くは『食事が豪華で美味しかった』『普段食べられない魚づくしで満足』などで大満足の旅行だったと話していました。

満腹になったところで各グループ毎の出し物。いつ練習したのかと思わせる出来栄で審査員の肥田先生、木村さんは笑いが止まりません。

青年期メンバーピノキオの元気な姿が印象的でしたが

優勝は下田にやって来たから黒船でしょうと『日本国、開国しなさい、しなさい』と一発芸をやってくれたグループネイチャーがもっていきました。

2日目は午前中嵐、午後はピーカンとなり、予定通り各グループ毎で下田市内を散策。

黒船乗船、あじさい祭り、水族館、ペリーロード・・・RUECAメンバーが地図でしか見ていない土地に散らばって遊んでいます。

予期せぬ事でもチャレンジできているではありませんか・・・どこかの教科書を書き換えてもらいたいですね。

夕食後はスタッフがメンバーに贈るナイトプログラムツアーの開始です。

肥田先生、大角さん、私はこの宴会内容を熟知していて、笑いを抑えるのが無理。

私たちスタッフも軽い打ち合わせでしたが、みんなやる気満々。初参加のスタッフ関さん鈴木さんのアイアイが可愛かった・・・

と言っても全部もっていったのは副院長の木村さん。

アブラハムの子（ぜひネットでご確認ください）は♫アブラハムには7人の子、1人はノッポであとはチビ♫というのですが

木村さんのアブラハムは絶妙、肥田先生が笑い転げていました。

今日のるえかでも紹介したように、スタッフもメンバーも80人でホテルで大騒ぎ。最終日（帰るだけ）前みんなの笑顔に感動しました。

みんなで楽しめたことが良い思い出になったと初参加メンバーからの声がありました。



肥田先生のメディカルコラムVol.67

～ 「精神科デイケアとは何か。精神科デイケアの本質とは何か」
その2～

「集団」についての2回目です。今回は生物学の視点から、いささか変わった例から「集団」を考えていきましょう。なぜ、私たちは、集まるのでしょうか。口腔内細菌の話しからはじめようと思います。台所のシンクの排水溝のことを想像してください。付着しているのは細菌の固まりです。個ではなくて、集団になったときにどういう働きをするのかということを考えるときに、いい例だと思って示しました。この例でわかるように、水中の固相表面にはぬるぬるした粘着物がしばしば形成されます。花瓶の内壁や流しなどにみられるこのような粘着物は細菌が作っています。それを、バイオフィルム（Bio-film：生物膜）と呼んでいます。

なぜ、複数で共同体を形成しているのでしょうか。それは細菌にとって得ることがあるからです。細菌同士は、ネバネバした物質で、細菌が接している面同士で細菌をつないでいます。お互いをつないでいる物質は、「細胞外マトリクス」と呼ばれており、水分を除くと主に多糖類、脂質、タンパク質、核酸から構成されています。納豆のネバネバも納豆菌が生産した細胞外マトリクスの一種です。多細胞生物では、このような細胞外マトリクスが細胞同士を接着させるために必要不可欠なのです。

2泊3日は終わってみれば、早かったたのですが・・・緊張感いっぱいでも頓服を飲んだり、フリールーム（眠れない人が集まる部屋）で一睡もしなかったり、たばこを吸ってしまい霧中の部屋になったり、食事時間に遅れたりなど細かいことはありますが、みんな元気で帰ってまいりました。

普段のプログラムよりもリハビリ効果があるのが旅行。メンバーが大きくなった気がするのは私だけでしょうか・・・

皆さまお疲れさまでした、一緒に頑張っていきましょうね。

認知行動療法「こころのソムリエ」受講生募集！

ストレスがない生活を作るのは、難しいですね。でも、ストレスに対応できる考え方づくりはできるんです。ストレスになる出来事が起こると、こんなことなければいいのに！って思ってしまいます。しかし、出来事がストレスにしているのではなく、私たちの受け止め方が、自分自身をストレスに感じさせているのです。

認知行動療法「こころのソムリエ」では、ソムリエのようにつらく

方を調整していく、そんな方法を身に付けていきます。

再発しにくい、もう少し楽になる考え方を身に付けてみませんか

当法人では、日曜コース、平日コースの2コースがあります。

今回は平日コースのご案内です。



～オリエンテーション（説明会）～

日時：平成28年7月29日（金）8月5日（金） 15時～17時

場所：ひだクリニックセントラルパーク（TX流山セントラルパーク）

費用：500円程度

ご興味のある方は、別紙参加申込書にて、お申込みの上ご参加く

宙麦会&MARSスタッフのバトンリレーのページです。

今月は、ひだクリニック副院長木村さんです

TERRAの早川さんよりバトンを渡されたひだクリニックの木村尚美です。

「ひだクリニック通信」から「そらむぎ」になって初めての投稿です。少し、私の自己紹介をする、職種は看護師です。大体の皆さんが、私の職種を当てることができないのですよね。どうしてなのだろう・・・と思いますが、看護師らしくないからだとか聞き直ってます。

確かに、管理することも管理されることも嫌いで自由が大好きです。そして、規則正しい生活の支援ができません。金銭管理も、難しいですね。あったらあっただけ使ってしまうので、よくメンバーさんのカンファランスで、金銭管理ができないなんてことがよく出ますが、内心は、「無理だよなあ」なんて思っている私があります。でも、その根底は「人は自由だ」というモットーです。だから、どんな人でも私たちがその自由を奪ってはいけないのだと思っています。デイケアのメンバーには、自由がほしかったらそこには、厳しい責任が伴うことはいつも話します。つまり、自由を選ぶことは、他の人に迷惑をかけてはいけなし、自分が決めた事は人のせいにはしてはいけなし、お金を使いすぎちゃったらひもじい思いをするのも仕方ないのです。そして、「自由」と「孤独」は、ペアなんだよ～と。

それがわかっていたら、自由ってとってもいいもんです。あれやこれやと人のコンパスを気にしながら歩くのではなく、自分のコンパスを信じて、たまには失敗しながら行くのもいいのではないかなと思います。仕事上、いろいろなご家族に会いますが、どうしてこんなに心配するのだろうか？と思うことがよくあります。先回りされたり、指示されたり、歩く道まで決められたりすることって、本来人間は嫌なのではないでしょうか。ハラハラしても、「少しだけ、目をつぶってみましょうよ」とか「いいじゃないですか、ご本人の人生ですもの」と言うどびっくりするご家族がありますが、そんな生き方も、あんな生き方も、すべてあなた次第と認めていきたいなと思っています。

余談ですが・・・ディズニーシーのアトラクション「シンドバット」の中で流れる大好きな歌があります。「人生は冒険だ、地図はないけれど。宝物探そう、信じてコンパス・オブ・ユア・ハート 宝石や黄金より大事なものがある。ついに見つけたよ 宝物、宝石や黄金じゃなく旅の中で巡り合った、素晴らしい僕の友達、～いつでも心のコンパスを信じて進むんだ！」という歌を聴くととても勇気がわきます。ぜひ、ディズニーシーに行ったら入ってみてください。私からのバトンは、同じ「ディズニー」に魅せられた仲間の櫻田なつみさんに渡したいと思います。★ Dreams Come True !!

