

## 「ママ外来の日」

ひだクリニックセントラルパークでは、毎週木曜日10時～15時を「ママ外来の日」として、お子さん連れのママが安心して診察に来れるよう、ママたち専用の待合室を用意しております。お気軽にご利用ください。

### 【休診のご案内】

通常の休診日ひだクリ（土、祝）セントラル（水、土、日、祝）に加えひだクリニックは、9月19～22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まず、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。

9月18日の家族sstは、お休みです。

9月18日（日）14時～16時 サイコドラマ

9月18日（日）15時～16時半 認知行動療法フォローアップ

セントラルパークにて

9月25日（日）ふぁみりーテーブル基礎

「家族として病気と向き合うために」 ひだクリニック副院長木村尚美

10月2日（日）10時～12時 「べてる式家族当事者研究」

10月6日（木）17時～20時 ぶーけ家族懇談会と家族sst セントラルパークにて

10月9日（日）10時～12時 わいわい講座

「それぞれのリハビリテーション」

10月16日（日）10時～12時 家族sst

### 【編集後記】

温めていた構想の一つyellをスタートすることができました。歳月を経るとみなさんどんどんリカバリーされ、ご活躍され頼もしく思います。そばで見られていることに幸せを感じます。（み）



## 待望のコパス（就労移行支援）

### 9月1日スタート！

宙麦会グループでは、皆さんの将来の夢をサポートするべく、様々な支援を行っております。このほど、内容もさらに充実してコパス (co opus) が誕生しました。施設長の新井紀邦さんにお話しを伺いました。ひだクリニック外来より地下に向かう階段には、コパス専用の扉があります。その扉の先では、たくさんのメンバーさんたちが真剣に話し合いをしたり、日報を記載したりと、それぞれにトレーニングをしていました。

このコパスは、株式会社マーズが行う就労移行支援で、一般就労部門の『オ



『フィス・ラナ』と『コピア』の2部門に分かれており、ひだクリニックの地下で週5日トレーニングを行っているそうです。

オフィス・ラナ (rana) は、以前は、ひだクリニックデイケア「るえか」の就労トレーニング部門でしたが、現在新たにリニューアルして、就労移行支援としてのラナに生まれ変わり、一般就労や障がい者雇用としての就職を目指す方のトレーニングを行えるようになりました。オフィスカジュアルスタイルに身を包み、より会社に近い雰囲気がさらに緊張感を高め、リアルな研修が行えるとのこと、パソコン作業や事務作業が中心ではありますが、パソコン技術の上達を目指すのではなく、パソコンはあくまでも媒介として、基本的な“働くこと”を身につけてもらいます。会社での実習や就職の支援などに関しては、ハローワークの強力なバックアップがあります。

さらに、大きな目玉は、コピア (co peer) です。コピアは、ピアサポーターとしての就職を目指す方専用就労移行支援が行える場です。今年2月全国に先駆けて千葉県でピアサポート専門員研修が行われ、この株式会社マーズがお手伝いさせていただきました。また、宙麦会グループには、たくさんのピアサポーターが社員として勤務しており、たくさんのノウハウがあり、そこで、専門的に就労移行支援が受けられるのは、このコパスの大きな特徴でもあります。

また、コパスには、多くのピアサポーターが勤務しており、「病気を抱えながら働くこと」を実際に経験してきているスタッフが細やかな関わりをし、身近でサポートしてくれることも大きな安心につながっていると思います、とお話してくださいました。

定員20名。現在13名の方がトレーニングを行っており、まだ契約中の方もいるとのこと、見学は随時可能です。利用するには、自立支援の受給者証が必要となり、ファーレなど相談支援事業所が窓口になります。



## 肥田先生のメディカルコラムVol.68

～ 「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4～

前回までの稿では、「細菌」を主に扱いました。この号からは少し大きく話をヒト（人）の話に移していこうと思います。

私たちが集団を作るときには目的があります。その目的により、集団のタイプは3つに分かれます。

「集団志向集団」「力動的集団」「課題志向集団」と難しいことばですが、人は何かを集まるときには、それなりの意味や意義があります。

例えば、「集団志向集団」の場合は、集まることで、ふれあえるとか、憩いがあるとか、やすらいでいくという目的があります。

「課題志向集団」は、学んだり、ある人の真似をしたり、習ったり、馴れる、慣れるということがあります。

「力動的集団」というのは、集団の中で自分たちのことを伝える、自己表現する、自分のきつところを吐き出すという目的があり集まります。

どんな集団を志向していても、その共通項は、自分の望みをかなえ、愉しむことです。皆さん方は統合失調症の患者さんと一緒に活動や生活することがとても多いと思います。精神科デイケアやリハビリテーションに通う以前、孤独で、自分の病気にただただ打ちひしがれているときに、患者さんは愉しむことはできていたでしょうか。私たちは、基本的に健康に働いていますので、そういったことを失わずに生活できていますが、患者さんとしてはどうだったのでしょうか。楽しむではなく“愉しむ”にしましたが、いろいろな意味で精神的な面も含めて愉しむこと。それができているかどうか考えてみてください。私たちは何かの目的をもって集い、最終的には愉しむということをしています。しばしば一人になりたいという言い方もしますが、それは一人にならなくてすむ環境があるからではないでしょうか。



# Yell

新シリーズ「エール」は、病気になり始めの方へ、同じ経験者としてエールを送るメッセージです。初回は、K・Mさんからです。

私が病気になったのは高校生のときでした。いくつかの病院に行き、ひだクリニックに辿り着いてデイケアに通っていた時も「死にたい」と言ってばかりでした。今振り返ると、心配してほしい、自分を見てほしいと強く思っていたと思います。

何年かして、ポストカードを販売する機会が訪れました。イラストを描くのが小さいころから好きで、それでお金を得られるのがうれしかったです。

一年ほどポストカードを販売していましたが、ひよんなことがキッカケで、今新しい職に就いています。

今の職に就くまでに出会った様々な方たちに、話を聞いてもらって支えていただいています。ポストカードの販売で、少しずつ外に出る体力がつき、人と話したり、接客にも慣れていきました。今までしてきたことに無駄なことは一つも無かったと感じています。

今働いているところでは自分で行く日にちを決められるので、体力をつけながら徐々に出勤する日を増やしています。今まで興味があったことにつながる職業に就けたというのは本当に有り難く、落ち込んだりして大変ながらも先輩や友人に支えてもらっています。

自分で自分を追い詰めたときに、たまにまだ死にたいと考えるときもありますが、それもずいぶん減りました。そのこと

を考えるよりも楽しいことを考えるのが好きになってきています。空が青いなあ。ごはんおいしいなあ。ありがたいなあ。病気になってからずっと真っ暗なトンネルを歩き、希望などまったく見ようとしていなかった自分に、少し横を見るとトンネルの壁の割れ目から光が入ってたことに気づいてほしいと言いたいです。周りに人はいませんか？ なにか自分の好きなことはありませんか？ なにかキッカケがあれば、人は変われるのだと思います。

(挿絵はK・Mさんです)



宙麦会&MARSスタッフのバトンリレーのページです。  
今月は、マーズの金沢さんです

みなさん、はじめまして。9月1日に開所いたしました就労移行支援事業所コパスでピアサポーターをしております金沢恭輔です。

現在、ひだクリニックの地下にありますコパスで、一般企業への就職をめざすグループのオフィス・ラナを担当しています。私は「ベイマックス」という「ハローワーク」「就業・生活支援センター」「ひだクリニック」の3者が提携したモデル事業を経て就職しましたので、「これから就職をしたい」、またすでに就職活動をしているメンバーさんの話を聞きながら、時には自身の経験を踏まえて「こうしたら、もっといいんじゃない」ということを言っています。

私自身が、るえかメンバーとして約2年を過ごす中で、リカバリーをして、そして今年の4月からひだクリニックに勤めていますので、「これから就職をしたい」というメンバーさんの気持ちに寄り添って、横で一緒に歩いたり、下から支えることを心がけています。「自分がるえかに来る前は、こんな状態だったよ」「ラナに入った時は、朝来るのにこれぐらい苦労していたよ」という話をしながら、日々メンバーさんにとって、近い存在でありたいと思っています。

コパスから一人でも多くの方が就職に結びつき、そして入った職場で長く続くように、少しでも力になりたいという思いです。

幸いにも経験豊富な同僚に恵まれ、分からないことばかりの中でも何とか日々の仕事を乗り切っています。

次は同じコパスで就労支援員として勤務をしています、新井さんにバトンをお渡しします。

