

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

11月3日、23日は祝日ため両クリニックともお休みです。

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も、ひだクリニック研修ホールにて行います。

10月16日（日）10時～12時 家族sst

10月16日（日）14時～16時 外来サイコドラマ

10月16日（日）15時～16時半 認知行動療法フォローアップ講座

10月23日（日）10時～12時 ふぁみりーテーブル基礎

「家族の関わりについて」臨床心理士 石川淳子

11月 6日（日）10時～12時 「べてる式家族当事者研究」

11月10日（木）17時～20時 クローバーファミリー

(ぶーけ懇談会と家族sst)

第1木曜日が祝日のため10日に振替です。

11月13日（日）10時～12時 スペシャルゲストの登場です！！

「認知音楽療法～音楽が切り開く認知機能の改善～

あたらしいリハビリテーション

ン」

【編集後記】

朝晩は少しずつ秋めいてきました。皆さんはどんな秋をお過ごしですか。最近おもしろマンガにはまっています。一応読書の秋？マンガの秋かな？。皆さんは、どんな秋をお過ごしですか？（み）



「ワーク制度」が義務付けられたり、「働き方」が問題になったり・・・働く人を取り巻く環境は、放っておけないほど厳しい現状が続いています。現代の産業現場で仕事をし続けることは大変なことです。うつ病になる方の割合も年々増え続けています。また、うつ病を治療し、回復しても再発率は60%ともいわれています。

それは、病気になり、休職をするなどストレス場面から一旦はずれ、服薬治療をし、回復、そしてまたストレス場面に戻っていき、同じような生活が待っているとしたら、再発は当然といえるでしょう。

ひだクリニックセントラルパークでは、「リワークプログラム」を実施しています。

うつ病などで休職することになった方や、病気のために仕事を辞めてしまったが、新しい職場に再就職したいと考えている方が対象です。病気になってしまったことは心の傷にもなっています。病気になってしまった原因は？再発しにくい生活は？また、職場復帰するためには、今、何からはじめたらいいのだろうか？などについて、参加者で話し合ったり、考えてみたり・・・。時には、少し先をいく方に産業医面談で何を聞かれるの？などを聞いてみたり・・・。みんな同じ悩みを持っているので、

励まされたり、頑張れたりします。また、職場にもどる武器として、認知行動療法も身につけ、自分の考え方の傾向を知り、対策を考えたりもします。

リワーク（職場復帰）は、待ったなしですので、参加は随時OKです。

病気になったことは残念なことです、生き方を変えるチャンスでもあります。あなたも一緒に、リワークプログラムに参加し、再発しにくい生き方も

身につけませんか？



### <リワークプログラム>

開催日時 毎週火曜日9時～12時

講座実施は、10時～11時半

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駅下車0分

費 用 保険適用 自立支援医療がつかえます

参加ご希望の方は、担当の医師にご相談ください。

見学お問い合わせは、ひだクリニックセントラルパーク

04-7157-2269まで

「3Ps」が  
ますあげられます。デイケアにはいろいろな側面があります。私はよく「3Ps」といっています。

英語ですが、Place oriented DC、Person oriented DC、

Place oriented DCの3つです。

1番目はPlaceの意味です。これは場所という意味ですので、居場所のデイケアを示します。そこに行くと、「安心できる」「朝になっ

らそこに行く」など、いろいろな理由がありますが、居場所としてのデイケアです。まず、行ける場所があるということです。

2番目はPerson、人です。スタッフでもいいし、同じデイケアのメンバーでもかまわないのですが、そこに行くと、この人に会えるという、いわゆる人物志向性のデイケアです。スタッフに会いに来て、相談に乗ってもらうとか、メンバーに会いに来て、少し懐かしい気持ちを愉しむとか。いろいろな側面があると思います。

それから、もっと進んでいくと、3番目のP、ProgramのPです。プログラムが面白いから、デイケアに行こうということもあると思います。例えば、食事のプログラムがあった場合に、ただの食事ではなく、そこで人と会うとか、楽しい話をするとか、そういう集団に加わっていくことで、ただの食事会も別の意味を持ってきます。





## 「ストレスマネジメントの認知行動療法」

### 日曜日クラス受講生募集！

お待たせしました。「ストレスマネジメントの認知行動療法」日曜日クラス第14期生募集のお知らせです。私たちは、ストレスがあると出来事や状況のせいと考えてしまいます。しかし、実際にはストレスに感じるのは、「受け止め方のせい」なんです。ご自身の考え方の傾向をしり、楽になる考え方を身につけます。対象は、うつ病、不安障害などの方が対象となります。他のご病気の方は、ご相談ください。

参加ご希望の方は、下記のオリエンテーションにご参加ください。

お問い合わせ：ひだクリニックセントラルパーク（精神保健福祉士宮崎）

TEL：04-7157-2269



～オリエンテーション（説明会）～

日時：A平成28年11月 6日（日）10時～12時

B平成28年11月20日（日）10時～12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駅）

費用：700円

受講ご希望の方、ご興味のある方は、A・Bいずれかに別紙申込書にてお申し込みの上オリエンテーションにご参加ください。

受講には、オリエンテーションの参加が必須となります。

宙委会&MARSスタッフのバトンリレーのページです。

今月は、コパスの新井さんです

皆様、初めまして。就労移行支援事業所co opus（コパス）の管理者をしております

新井 紀邦（としくに）と申します。埼玉県T市に住んでいる53歳です。高校の時からベースギターを弾き始め、今でもバンド活動をしています。

そんな私と宙委会との出会いは、私が2014年に精神保健福祉士の資格取得のための実習をさせていただいたことに始まります。その後、ご縁があり昨年10月に今度はスタッフとして多機能型事業所マーレで働かせていただくことになりました。そして、今年の8月にcoopusに異動となりました。ですので私もco opus同様新人さんなのです。（年は取ってますが・・・）

私がこの就労移行支援事業所co opusに異動が決まった時、1つ決めたことがあります。

それは、「co opusを利用する人たちの就労したいという夢を実現できるよう寄り添っていく。」ということです。私はアルコール依存症という病気を抱えています。その依存症の仲間たちが、なかなか復職できなかったり仕事を始めても続かなかったりする姿を多く見してきました。それが障害を持つ人達の就労に関心を持つきっかけでした。そして、実習で関わることができた利用者の方々の姿が仲間達の姿と重なり、より一層その思いを強くしました。先日、co opus第1期生の入社式があり、その場で私の信念をみなさんにお伝えしました。有言実行！私はこの信念をブレさせることなく支援をしていきたいと思っています。今後とも宜しくお願いします。

次は、co opusで働く頼もしいスタッフ、平林茂さんにバトンを渡したいと思います。