

### 【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・日曜日祝日休診

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。休診の場合は、空いている方のクリニックで対応いたしますので、まずは、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】

日曜日の家族教室は、ひだクリニック3階るえかホールにて行っております。

5月21日（日）10時～12時 家族sst

5月21日（日）14時～16時 サイコドラマ

5月21日（日）15時～16時半認知行動療法フォローアップ講座 セントラル

5月28日（日）10時～12時 ふぁみりーテーブル基礎講座

「家族としての関わり」石川臨床心理士

6月 1日（木）16時半～20時 クローバーファミリー

～ぶーけ家族懇談会と家族sst～ セントラルパークにて

6月 4日（日）10時～12時 「べてる式家族当事者研究」

6月11日（日）10時～12時 わいわい講座

『精神科リハビリテーションの本質を考える』

～「無理をしないでゆっくりやすんでね」の反対語は？～

### 【編集後記】

ゴールデンウィーク、どのようにお過ごしされましたか？芸人グルメ祭りについて2号にわたってご紹介しましたが、連休中その他にも、そこにあ、エスパシオなどたくさんの活動がありました。メンバーたちがどんどん成長していく姿に勇気や希望をもらっているのは実はスタッフかもしれません。（み）



## ひだクリニックセントラルパーク 土曜診療がスタートしました

5月13日より、ひだクリニックセントラルパークにて、土曜日午後の診療が始まりました。デイケアやカウンセリングなどを除く、お薬の処方など診療が主体となります。時間は、14時～17時半となります。

現在通院されている方の土曜日への変更も可能です。また、ひだクリニックに通院されている方の応急診察もご相談ください。

これにより、両クリニック合わせて、年末年始、祝日以外は、いずれかのクリニックでのご診察が可能となりました。

変更、ご診察などご希望がございましたら、お気軽にスタッフにお尋ねください。

## リワークプログラム



## とナイトリワーク

リワークプログラムは、病気で仕事を休んだり、辞めたりした方が、復職を目指すためのプログラムです。

休職し、そのまま職場復帰するということは、休職し、ストレスのない状態の中で回復はしますが、再びストレスの多い職場へ戻っていくと、ストレスにさらされ、悪化してしまう。そして、再発。これを繰り返してしまう方が多くいらっしゃいます。

休職中何をしたらよいのか、いざ、職場復帰が近づいてくると気持ちばかり焦ってしまったり、再発、休職を繰り返すうちにどんどん自信を失っていったりもします。

当院のリワークプログラムでは、「生活リズムの立て直し」「病気になった心の傷を癒す」「自分の弱みのパターンを知る」「再発防止」こんなことを柱に小グループでわき合い合いと楽しくリワークプログラムを行っています。

仲間がいたから安心できた。前向きになれた。リワークに参加することで闇から抜けることができた。この時間を中心に生活にメリハリができたなど、たくさんの声をいただいております。

ナイトリワークは、リワークプログラム卒業生、復職された方を中心とした、ナイトケアを行っています。卒業生以外も通院しながらお仕事されている方であれば、参加可能です。

職場の目を気にせず、病気のことや仕事の大変さなどを忌憚なく話したり、情報を共有したり、仕事帰りに夕飯を食べながら楽しくおしゃべりしましょう。

リワークプログラム：毎週火曜日9時～12時

ナイトリワーク：毎月第4木曜日18時～21時

いずれも、ひだクリニックセントラルパークにて実施。

参加ご希望の方は、スタッフにお尋ねください。



## 肥田先生のメディカルコラムVol.76

「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12～

今回からすこしテーマが変わります。治療共同体ということを中心にしていこうと思います。

反精神医学ということばがあります。1960年代の半ばに出て来たもので、神科の病気というのはない、精神科の病気というのは社会が不都合なことを排除するために作った構造だという言い方をしました。その急先鋒の二人がR.D.レイン (Ronald David Laing 1927-1989) とD.クーパー (David Cooper 1931-1986) です。

お薬はなるべく使わない。患者さんという言い方もしませんが、患者さんは病院ではなく、そういう人たちが集う場所でこそ回復すると言いました。

そこだけを注目すると少し過激かもしれませんが、無駄な薬を使うことはないということ、病院よりも共同体の良さということは今では随分とわかってきました。二人はそれを1960年代に推し進めました。

レインとクーパーは1965年4月に、反精神医学思想の理想的な治療関係を再現するため、宿泊施設であるキングスレイ・ホールをロンドンに開設しました。キングスレイ・ホールでは反精神医学運動の象徴で「現代社会の疎外・抑圧」と称された、薬物、権威のすべてが排除されました。彼らは犠牲者であり、彼らを助けるためには診断という一方的なものになってはいけません。薬はいらない。医者師の権威も排除し、医師と患者のヒエラルキーの区別も相対化されました。ここまで過激な運動ではないのですが、るえかの理念を考える時、ここに立ち戻っていきます。

# 応援ありがとう！芸人グルメ祭り焼麦大郎大健闘

ゴールデンウィークの5月2日～7日までの6日間、中野、四季の森公園で芸人グルメ祭りが開催され、焼麦大郎が出店いたしました。

焼麦大郎はあげおこ、トルティーおこやきの販売で勝負です。

有名店が軒を連ねる中、焼麦大郎は、大奮闘。店の前には、お客さんの列が絶え間なく続きました。焼麦大郎がB型事業所だなんて誰も気づかず、一般店の誇れる味として健闘しました。

その大勢のお客さんたちをさばくために、店の中では、テララメンバーが奮闘。いったいいくつのお好み焼きをつくったのでしょうか。メンバーの底力を見せてくれました。

たくさんの皆様が焼麦大郎に応援に駆けつけてくださったり、またお手伝いくださったり、皆様ありがとうございました。

これからも、テララ、焼麦大郎をよろしくお願いします。



宙麦会&MARSスタッフのバトンリレーのページです。

今月は、ひだクリニック外来 中村さんです

皆さんこんにちは。ひだクリニック外来で看護師をしております、中村裕子です。

外来では処置や検査の他に、生活相談なども担当させていただいております。

ひだクリニックでお仕事を始めて約1年ですが、まだまだ分からない事も多く、皆さんに助けていただきながら、頑張っています。

埼玉生まれ埼玉育ちのせいか、海を見るのが大好きです。離島への旅行が好きで、たくさんの離島を巡りました。日本は素晴らしい島が多いですね。まだまだ行ってない島も多いので、オススメの島がありましたらぜひ、教えてください。

看護師になって約20年経ちますが、ほとんどを精神科で過ごしています。内科や外科と違い、数値化しにくい・目に見えない分野だからこそ、患者さんとの会話や表情を大切に受け止めています。やり甲斐を感じると共に、私自身、まだまだ成長しなくてはならないなあと感じる日々です。

今後も皆さんのお悩みの解決や、健康回復に少しでもお役に立てるよう、努力してまいりますので、どうかよろしくお願い致します。

次は私も大好きな、笑顔がステキで優しく、そしてひょうきんな、すびかの増田さんにバトンをお渡しします。

