



ゆうとぴ



第4号 2021年7月発行
 ともこころのクリニック
 〒484-0084 犬山市大字犬山字南古券 191-5
 発行：TOMO LABO

例年より3週間早く梅雨入りとなりましたね！！不安定な天気であり、苦手な時期に感じている人もいるのではないのでしょうか。しかし雨でもいろとりどりの傘、あじさい、かたつむり、カエルなどが目立つようになり、子どもたちは嬉しそうです。もう衣替えは済みましたか？まだの人は、ぼちぼち天気のいい日に洗濯して、夏に向けてお片付けできるといいですね。じめじめした時期です

exclusive interview 今回はクリニックの『顔』の4人の皆さんにお話を伺いました。当院最強のチームワークと言われている受付の皆様。クリニックの采配はこの4人が握っているといっても過言ではない！？さあ、いってみましょう～☆

杉本さん

- ①お出かけ、ドライブ、旅行
- ②ウイナー（焼く前に食べる）
- ③世の中のお母さん
- ④ない
- ⑤苦なく生きていきたい。森林の中でのんびり生きる。気候の良い所で。

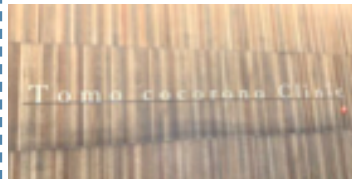
- ①趣味・特技
- ②好きな食べ物
- ③尊敬している人
- ④人生最大のピンチ
- ⑤将来の展望

吉田さん

- ①ドライブ、買い物
- ②肉、おいしい物ならなんでも
- ③いっぱいいる
- ④中学の時、自転車で一回転→転んだ。
- ⑤のんびり過ごしたい。

長尾さん

- ①フラダンス
- ②甘いもの、肉
- ③世の中のお母さん・お父さん
- ④車の助手席に乗っていて、助手席側の前後のタイヤが崖に落ちて降りられなくなった。



堂前さん

- ①スポーツ観戦（バスケ、サッカー）
- ②焼き肉、お寿司
- ③だんなさん
- ④ない
（能天気、ピンチをピンチだと思わない。）
- ⑤ハワイに移住

受付の良い点、自慢ポイントはありますか？

- ・入りやすい雰囲気なところ。
- ・病院っぽくないところ。
- ・いろいろな人と接することができる。
- ・保険や公費を知ることができた。

みなさんへのお願いはありますか？

- ・時間通りにおこしてください。
- ・月初めは保険証をお忘れなくご提示ください。
- ・トイレをきれいに使っていただくと助かります。

仕事内容を教えてください。

- ・保険請求
- ・受付から会計まで。4人で一緒のことを分担して行います。
- ・レセプトチェック・電話対応、コーヒー補充
- ・保険証確認
- ・薬の確認

etc



当クリニックの
看板4人娘です。



ある日のデイケアの17時の様子・・・メンバーのところとスタッフのところの子どもがデイケアに来ていて、メンバーの皆さんが代わる代わる子守りをしてくださいました！！皆様にたすけられてるなあ。感謝感謝。

きょうのぴーちくぱーちく



当院利用中のSさんは現在犬山在住です。以前は別の場所で暮らしていたこともあり、別のクリニックを利用されていましたが、犬山に戻ることとなり、転院されてこられました。しかし家から近いが故の苦勞もあったようで、今回お話を伺いました。

【当院利用のきっかけは？】

『犬山に戻ってきてもしばらくは以前の遠くにあるクリニックに通っていました。ここは地元だったので、ともクリを使っていることが近所で噂になったら嫌だなと思って。だって精神科のイメージは良くないと思っている人は昔と同じようにいるだろうし、そういった目で自分が見られるのが辛いと思って。でも人が多い電車に乗ることが苦手になってしまって、遠くのクリニックに通うこと自体難しくなってしまったのでやむを得ずともクリに来てみることにしました。初めのころは、道路から入っていく姿を見られないようにとか、スタッフも知り合いがいるんじゃないかと心配していました。他にも遠くのクリニックに通って、時間もお金もかかるから大変な面もあるんですよね・・・』

【実際にともクリを利用するようになって、今はどうですか？】

『現在は復職をしたんですが、仕事をしながら、(ちょっと調子悪いか?)とか思ったときに近所だと立ち寄りやすく、不調に至る前に自分のメンテナンスのために利用できることができます。』

【近いからこそ出来る上手な使い方をされていますよね。】

『今までだと、定期診察以外はよほど不調になった時に臨時で受診に行くくらいで、気軽に行くことはありませんでした。でも不調になればなるほど回復するにも時間がかかるんです。それに不調な時にわざわざ遠くまで出かけることもとても大変で。今は近所の縁側にお喋りに行く感じで行けています。そこでデイケアの仲間や診察でお喋りをして、ストレス発散してからまた明日も仕事を頑張ろう!みたいに。三歩進んで二歩下がるみたいに、不調になってもすぐ立ち上がっての繰り返しで、今も仕事を続けられています。今後も今までより細く長く仕事を続けられるんじゃないかと思っています。』

他にもこの地域に在住の皆さんに聞いてみました。

A「院長先生が同じ中学校出身ということで親近感がありました。」

B「私はクリニックが建設中の時から、もしもの時はここを利用したいなと思っていました。内科から紹介状を出してもらったときに自分の希望でもともクリ宛に書いてもらった。私の場合は近所で良かったなと思いました。」

C「他のクリニックを利用していたんだけど、治療内容に納得がいなくてダメ元で来ました。地元の情報を得ることも出来るから良かったです。」

D「学生の頃は友達とか誰にも知られなくなかった。だから精神科って一見分からない名前のクリニックを探して。でもともクリに来てみて先生やデイケアも良くて。今はここに通っていることを言えるようになったかな。」

E「外来で待っているときに、知り合いがいるかな?とドキドキしていました。実際に友達の家族がいた時には、時間をずらしてもらおうなどの調整をお願いしたこともあります。」

【皆さんの声を聞いていかがですか？】

「自分とは違って、周囲の目を気にしないと考える方がいるのは意外でした。反対に自分と同じように、近所が故の苦勞を感じていた人もいて、自分だけじゃないんだなと思えました。実は自分は以前、犬山を出てから二度とここには戻ってきたくないと考えていました。でも致し方なく戻って暮らすこととなり、今では地元にあるこのクリニックでの経験を通して、苦手だった故郷が少しずつ自分にとって大事な場所に変わりつつあります。皆さんの中に、地元だから・・・と、戸惑われている人も、一度ともクリに来てみてください。でもどうしても無理だと思われる人は、すぐでなくても他のクリニックに受診してきてここは最終手段でも良いと思います。自分もそうだったように、他での経験も後に自分の力になると思います。」

【ありがとうございました。Sさんの中での変化を丁寧に話していただきました。これからもご自分の人生をより豊かに過ごされることを、心より応援いたします。】

ちょっと聞いてよ!私の○○コーナー

皆さんこんにちは! さわと申しま

す。今回は私がデイケアで広めようとしているものを皆様にも紹介をしようと思い、筆をとりました。紹介したいのは「TRPG」でございます。まず、RPGとは、ドラクエやFFのように、プレイヤーがゲームの登場人物になりきって遊ぶゲームです。そして、そこにTが付いたTRPGとは、「テーブルトーク・ロールプレイングゲームの略で自分でキャラクターを「ルールブック」と呼ばれる本に従って作り動かす一種のボードゲームです。「TRPG」のおもしろいところは、「ルールに違反しない限り、何をやってもかまわないこと」。開かないドアがあったとGM(ゲームマスター)から言われたのなら、鍵を探して開けても、自分でピッキングをしても、力で壊しても構わないです。え?そんなに自由度が高すぎると何をしたらいいか分からなくなる??大丈夫!心配ありません。何をすればいいのか迷ったときは、一緒に遊んでる人たちに相談しましょう!きっといい案を思いついてくれるはずです!2人以上で集まれば簡単に自分たちだけの物語を作れるTRPG。ぜひ、皆様もやってみませんか?

4歳の娘さんがいらっしゃる高崎先生。最近遊園地に行っても「1人で乗るからいい!」と娘さんに追い払われてシュンとしているようです。がんばれ高崎先生!

部活動紹介

今回は、結成されてまだ新しい、ハピネスクラブ（略：ハピクラ）の紹介です。

ハピネスクラブ 部長より

この度記事にさせていただき誠に恐縮です。さて、今回ハピクラについて話をさせて頂けるということで、誠に嬉しく思います。本題ですが、ハピクラの趣旨としては、あくまで個人の見解ですが、午前のウォーミングアップで話にくいであろう自身の病気について語り合おうというのが目的ですね。本当は、もう少し少人数で話したかったのですが、意外に興味のある人が多いらしく人気のコンテンツになっています。これは嬉しい悲鳴ですね。なので、少人数に分けて話し合ったりしています。しかし、こういうのは回を重ねる毎に話題がなくなるもので、毎回試行錯誤している感じです。いいアイデアがあったら教えてください。さて、最後に今後の希望ですが、午前のウォーミングアップでも、病気についての話題や質問等が出れば、より良いデイケアになるのではと思っています。最近あまり身のある質問が出ていない気がする…。そういう質問ができる雰囲気作りの一環として、ハピネスクラブがあるのではないかと考えております。長くなりましたが今後もハピネスクラブをよろしく願います。

最近デイケアで病気の話が出来ない雰囲気を感じ取っていたスタッフを代表して、私のしちゃん(北山)が「プログラム運営について相談があります」とメンバーに相談を持ちかけました。呼びかけに集まってくれた3人のメンバー+私で「そもそもみんなは病気や症状の話をしたいのか？」というテーマで議論したところ、病気については話したいと思っているし他の人の話にも興味はあるが、触れていいのかわからずにいるということが分かりました。であれば、早速4人で話してみよう！ということで、どんな症状でどんな苦労があったのか、診断名について、薬について、これまでの経緯 etc をそれぞれ話しました。今まで一緒にデイケアで過ごしてきた仲間だったのに、ここで初めて仲間の病気や症状を聞いて驚いたメンバーの顔は大変印象的でした。こうして同じように病気や症状の話をしてみたいメンバーで集まり語る会を『ハピネスクラブ』と部長であるトミーが名付けてくれました。(嵐の曲、Happiness から連想されたとのこと)そこには、病気や障害を語ることをネガティブなものとするのではなく、より自分を知り、相手を知り、Happiness な方向へ向かおうとする想いが含まれています。部長の話の中にもあったように、まだまだ芽吹いたばかりの会です。困ったことも、これでいいのかなと悩むときもたくさんあります。より良い会になるように、みんなと共に試行錯誤していきたいと思っています。これを読んでいるそのあなた、是非これまで体験してこられたあなただけのエピソードを聞かせてください。

by 北山

自分の病気や障害の話をするのはとても勇気がいることだと思いますが、ともクリがそのような繊細なことも抱えられる器になってきて、このハピクラが始まったのだと思います。今後の発展を楽しみにしています。 by 院長



こんにちは、らむです！キャラ弁作ろうと思ったのに炊き込みご飯にしちゃったという日はありませんか？そんな日でも大丈夫！今回は簡単に作れるひつじのショーンをご紹介します。

<作り方>

1. 俵状のおにぎりを作る
2. スライスチーズを雫型と丸型2つ作る
3. のりを雫型と小さめの丸型を作る
4. 縦半分に切ったストローで右下図のように雲形を作る
5. 完成図のように配置して完成☆

丸型のチーズもストローで切り抜くと簡単に綺麗にできます！ぜひ作ってみてください。

<完成図> 半分に切ったストロー



↑スライスチーズ

初めまして、キャラ弁おじさんです。今回は自分が制作したキャラ弁を紹介します。作ったキャラクターはミッフィーちゃんです。ミッフィーちゃんが月の上に座っているイメージで作りました。材料は、月を卵、顔と手はチーズ、目と口と背景はのり、体は食べるラード、足はさけるチーズとなっております。顔や月は型を使用しましたので、結構簡単に出来ました。もし、この記事を読んで挑戦したいと思った方、是非試してください。

<完成図>

ついでにですが、これを制作したのは2015年ですので、今作ったらどうなるのか？と考えましたが、作る意欲が湧かないので、きつしばらくは作ることがないでしょう(笑)しかし、当時の自分は、これを子供に作るのではなく、自分が食べるために作ったのでいったい何を考えて作ったんでしょうか？きつと独身男の気まぐれだと思えます(笑)

修了式

3月末に修了式を行いました。今年度の締めくくりをしようとした初の試みのこのイベント。当日はみんな正装での参加で、いつものデイケアとは雰囲気も大違い。ちょっぴり卒業式のような感じでもありました。希望者には修了証書をお渡ししました。式の中では、メンバーのお二人がみんなの前で自分の病気や過去を語ってくださる姿もとても印象的でした。最後の合唱では外来患者さんがこの日のために指揮者を担って下さり、大合唱となりました。以下皆さんからの感想です。

当日不安でいっぱいだったけど、とても温かい式だったので最後まで参加することができました。今まで触れられずにいた過去の思い出とも少し区切りが付けました。

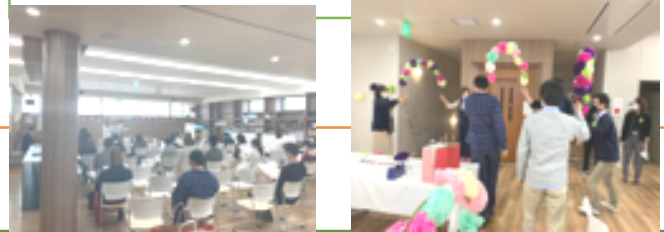
当日は途中参加でしたが、スタッフが修了証書を渡していた一人一人に対して文章を作成していて、私も修了証書を得れば良かったと感じました。

修了証書をスタッフさんからメンバーさんに受け渡す場面ではお互いに涙を流すシーンとなり、心のこもったメッセージのやり取りを見れてとても感動しました。

修了証書や通知表を渡してもらい、皆から心温まるメッセージをもらって嬉しかったです。茶話会で皆の話を聞いて、素敵なドライフラワーが買えたので良かったです。

ずっと通いつけているとなかなか区切りが付けられないので、一年を振り返ったり、今後のことを考えたりする良い機会でした。

私はこのクリニックにデイケアだけ利用していますが、かかりつけの主治医にも当日の通知表の主治医欄に書いてもらい、デイケアについても通知表を通して会話をすることができました。



ボドゲ部副部長の独り言 vol.4

肩書が部長から副部長に代わりました。この度部長の座を明け渡しましたが更新は変わらず続けていこうと思いますので、どうぞよろしくお願いいたします！

⑤ JUST ONE (ジャスト ワン)

与えられた秘密の言葉に対して、みんなでヒントを出し合いそれが何の言葉か当てるゲーム。連想ゲームっぽいやつです。ただし回答者に見せられるヒントには制約があり、「同じヒントは見せてはいけない」というもの。攻めて王道のヒントを行くか、被らないようにヒントを外していくか、各々の連想力が問われるゲームです。シンプルで簡単そうに見えて以外に奥深いゲームですよ。

もう春の話かあ



一編集後記
今年の梅雨は去年より晴れの日が多いと感じています。でもまだまだこれからかな？雨の日が続くと心も体も何だか落ち気味になるのは私だけじゃないはず！？。でもこの恵みの雨のお陰で、ともくりで育てている野菜も大きくなってきました。今年は梅もなり年だとか。梅雨だからこの良い点を見つけて、この時期を好きになれるといいなと密かに良いこと探しをしているこの頃です。植物といえば、ともくり2周年のイベントでは、みんなが桜の木を植樹しました。名前は、『ハピネス』さんです。春には桜が綺麗に咲いてお花見が出来たらいいですね！