

ゆうトピア



第5号 2022年 3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

2022年がスタートしてはや三ヶ月。秋真ただ中に発行予定だったゆうトピア新聞。しかし時は流れ、師走も過ぎて今は春……。メンバー一同びっくり！。でも言い訳させてください！。それもこれも、TOMO LABOメンバーは昨年とっても活動していたんです！！今回の記事を見て頂けるとその活躍ぶりにご理解いただけるのでは！？ってなわけで、不定期発行ではあります

exclusive interview

今回はクリニックの精神保健福祉士のお二人をご紹介します。さあ、いってみましょ～！



鷓飼さん

精神保健福祉士 (PSW) とは……

生活全般の相談窓口

相談員 (福祉に関する)
なんでも屋
仲介役 (病院、行政、本人
関係各所)



小野木さん

誕生日：12/23 血液型：A型

- ①野球
- ②てりかけ (瀬戸の給食メニュー)
- ③父親
- ④ラーメン屋のバイト帰りに車で電柱にぶつかった
- ⑤生まれた時
- ⑥子どもの結婚式に出たい
- ⑦なんとかなる
- ⑧みんながその人らしい生活を送れたとき
- ⑨特になし
- ⑩たまたま
- ⑪自分が相手に提案することがその人のためになっているか常に考えています
- ⑫PSW という仕事がなくなれば良いと思っています。

- 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人生で1番の幸せ
- ⑥将来の展望
- ⑦座右の銘
- ⑧PSWのやりがい・やっていて良かったこと
- ⑨苦労したこと
- ⑩この仕事を選んだ理由
- ⑪業務で気を付けていること
- ⑫最後に一言

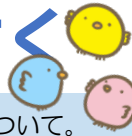
誕生日：11/13 血液型：A型

- ①趣味：食べること
特技：からまったネックレスをほどこくこと
- ②寿司 (マグロ)、焼肉
- ③両親
- ④出産
- ⑤出産
- ⑥穏やかに、しなやかに生きたい
- ⑦今が一番若い
- ⑧一緒に楽しんだり悲しんだり出来ること
- ⑨板挟み
- ⑩自分はデスクワークは向いてないと思ったので 人と関わる仕事がしたく福祉の道を選んだ。そこで素敵なワーカーさんに出会って憧れてそれを仕事にした
- ⑪間違いのないようにダブルチェック



冬季オリンピックが終了しました。期間中は様々な問題が起きつつも、選手の皆さんの頑張りに感動しながらテレビに釘付けになっていました。本番でこけてしまったり、泣き顔も世の中に配信されて・・・私なら耐えられないのに、改めて選手の皆さんは凄いなと思いました。

きょうのぴーちくぱーちく



子育てと病気どうやって
両立してる？

今回のぴーちくぱーちくのテーマは「子育てと病気の付き合い方」について。

病気を抱えながら子育てをしているママ・パパをお招きして、ディスカッションしていただきました。

～子育てと病気・障害との付き合い方を語る会～ 『ファミリー エール』

◆会を開くきっかけ

当院デイケアは10代～の方が利用しています。

20代～40代の割合が多く、パパママも多く参加しています。

子育ての苦労と病気・障害の苦労…。それを一緒に語れる場ってなかなかなくて、より孤独になりがち。みんなでその悩みを分かち合って苦労の荷物の棚卸が出来たら、…

- ・自分だけじゃないって思えるだけでも力がもらえる
- ・辛かった思い出も、吐き出して笑い話になれば心も軽くなる



そのような趣旨の会でした！

デイケアは利用していないけれど、外来にいらしている同じパパママ方々や、

病気や障害によってパパママになることに自信が持てずにいる仲間にもエールを届けたいです！！

◆準備期間の紹介

主催は子育て未経験の二人でしたが、いかにパパママに寄り添えるかを重視して準備を進めました。

事前にテーマの考案、アンケートの作成をし、その回答をもとに本番を迎えました。

当日のテーマは、…

- ① 周りの人に相談できない悩み・苦しさ
- ② 子育てに関する過去の失敗談
- ③ 病気と「家事・子育て」にて両立するために工夫している点、また困っている点
- ④ 助かった周りからの言葉・協力、または周りにしてほしいこと
- ⑤ 病気をしたからこそ伝えられること

◆当日

当日は10人程のパパママが参加してくださいました！

参加は出来なかったけれど事前のアンケートにご回答してくださった方もいらっしゃいました。

うつ病、ADHDなどの疾患をお持ちの方にご参加いただきました。

会は10時～12時までの2時間の会。

事前テーマは5つ準備しておりましたが、話がはずみ、2つのテーマで時間が来てしまいました(^_^)

◆会を終えて主催者の感

参加者の方々には貴重なお話を聞かせて頂き、主催者の私たちにも有意義な時間になりました。

最後に参加者の皆様からご感想をいただきましたが、「またやって欲しい」との声を多数いただきました！



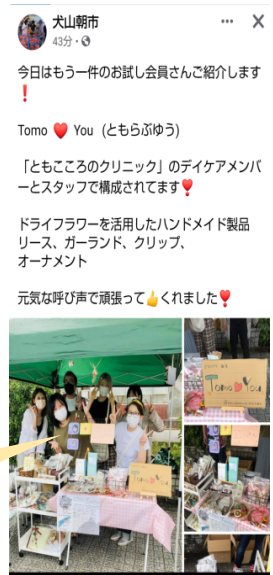
部活動紹介



ドライフラワー部

ドライフラワー制作部の日常。1Fにひっそりとあるドライフラワーのワゴン。ご存じでしたか？実はこの記事を書いている筆者とその仲間たちでちまちまと作っている作品です。材料は主に隣の公園と近所の花屋。仕入れが安いのでその分安く提供できるというわけです。主な販売物はリースやスワッグなど。時々見ると商品が入れ替わっていると思うので、欲しいなと思ったものはお早めにお求めくださいね。ちなみにワゴンに書いてはありますが、オーダーもそれなりに受け付けております。気軽にお声がけくださいね。素人が作ったものなのでクオリティはそこまで及びませんが、その分心のこもったちょっと生活を明るくできる物を提供できればと思います。診察待ちの時などにちらっと除きに行ってみてくださいね！

犬山の朝一に参加してきました



TOMO LABO

はじめは大勢の中では話しにくいような話だけど、でも一番知りたい・話したいということが扱える場として発足した会です。でも話しているうちに、デイケアに参加するメンバーの知りたい情報を多くの人に発信したい、せっかく良い内容を話しているのにここだけにとどめておくのは勿体ないという気持ちから、本誌「ゆうトピア」発行を目的とした TOMO LABO を立ち上げることになりました。活動内容は、「ゆうトピア」内で紹介したい内容を検討したり、その情報収集、編集、発行となります。時には私たち主催で会を企画したりもしています。去年はそんなことで実際に地域に足を伸ばして取材に行ったり、病気を持つ親の会を主催することができました。ただ、活動日にメンバーが全員揃うことも難しく、また TOMO LABO に関わると DC から次のステップへと進んでいなくなるというジククスにより、毎回同じ顔触れがそろうのは難しく、計画的に活動を進めることができず、発行前はいつも時間との戦いになります(汗)。このストレスを味わい、耐え、何とか形にするというのはまさに心のリハビリに一役買っております(汗)。また個々の病気や障害からくる事情、性格、職場から長く離れている方や職場復帰を控えた方、職場を経験したことがない方含め、様々な経験値の方々が1つの物を一緒に作りあげる大変さ、苦労さを味わう中で、これからのそれぞれの未来に活かせる力を養うことが出来るのか！？最後に、今回で5号目とまだまだ始まったばかりの活動ですが、常に新しいこと、知りたい広めたいことを多くの方に伝えたいと考えていますので、皆さまからのご意見をお待ちしております！時々温かいメッセージをBOXにいれていただき、大変励みになっております。ありがとうございます!!是非、あなたも TOMO LABO の一員として「ゆうトピア」作成に参加してみませんか？お待ちしております。

好評につき
連載中

ボードゲ部

どうもこんにちは。ボードゲ部副部長です。この度復職しましたので外部委託という形でこの記事を書いています笑私が仕事で死にそうなき以外には頑張って更新するのでよろしくお願いします～！！

さて、今回紹介するボードゲームは「ito」。ともくりデイケアにはあまりない大人数型のボードゲームです。プレイヤーに配られるのは1～100までのカード1枚。お題を踏まえて数字をものに例えます。

例えばお題が「好きな食べ物」だとして、私が「30」のカードを持っていたらうーん…「酢の物」ってところですね…ここは人によりますね。これをみんなで議論し合うと微妙な線(持っている数字が近い)が出てくるわけです。そうすると「酸っぱすぎる酢の物」とか形容詞を用いた順序合戦になります笑。これを数字の小さい順に出していくことができれば成功です。意外に難しいんですよ、これが。滅多に順番通り進むことなんてないですけど、その分できた時の達成感はとても大きいです！「人たくさんいるしなんだかワイワイしたいなあ…」ってときにはおすすめのゲームですよ！

町のキラリ人にインタビュー□

今回の TOMO LABO は町へ飛び出しました！犬山には何やら素敵な人が大勢いるのか!?そんな訳で『町のキラリ人にインタビュー』と題して記念すべきお1人目は、ともクリ外来にも置いてある『発達障害で IT 社長の僕』を執筆された齋藤秀一様のもとに伺ってきました。TOMO LABO から3名で伺ったのですが、とても優しく丁寧にお話しいただきました。また、自分自身が苦手としていることや、自信を失っている事柄にも光を当ててもらったようなとっても嬉しい気持ちとなり、クリニックまでの帰途では大袈裟ではなく未来について3人で大盛り上がりでした。とても素敵な時間だったのですが、全部をここに記すことは難しく、その中からいくつか抜粋してご紹介いたします。改めまして、私たちのためにお時間をつくってくださった齋藤様に、この場を借りて心より感謝申し上げます。

(特にみなさんから関心の高かった以下について。)

Q 自分の特性をどのようにいかしていますか？それはいつから出来るようになりましたか？

以前働いていたパソコンショップで、自分のマインドを変えることで特性が開花しました。

- ・**周囲の人に注意が向いてしまう**→周囲の人に敏感で気付きが多い。人の言動など他の人以上に察することが出来、仕事で他の人より成果を上げることに繋がった。
- ・**空想にふける**→常に良いやり方を考え続けられる。同じことをずっと変化させずにやり続けるより、どんどんアイデアを現実落とし込んでいく方が得意。
- ・**整理することが苦手**→現状にとらわれない斬新なアイデアができる。
- ・**忘れっぽい**→気持ちの切り替えが早い。ずっとくよくよ落ち込んで悩むことがない。
- ・**忍耐力に乏しい**→ダメなことに対する見切りが早い。事業をするうえで早い判断ができることは強み。
- ・**こだわりが強い**→細かい部分のチェックが出来る。

苦手なことはパソコンで補っていた。

- ・**文字を書くことが苦手**→ブラインドタッチを習得
- ・**計算することが苦手**→Excel を活用
- ・**目標管理が苦手**→写真や絵を使って視覚的に分かるようにした。
- ・**整理することが苦手**→メールやファイルをパソコンですべて管理 etc . .

Q 会社を運営する中で気を付けていること、大切にしていることは何ですか？

みんなが同じように出来ることを求めるのではなく、それぞれの長所をみて仕事で活かすことが出来るように配置など考えている。自分自身の劣等感がなくなると、例えば周りの人が自分より出来ることがあると自分がダメだと思うのではなく、尊敬できるようになった。

以上のように短所だと思っていた特性が長所になった。マインドチェンジが出来たことで、劣等感の塊だった自分が、周りの人の魅力（能力）も素直に素晴らしいと認められ、尊敬や感謝の気持ちが持てるようになった。『自分が劣っているのではなく、周りがすごい!』。『障害』が『才能』になった。

人と違うことは素晴らしい

ココでトモだちになろう



いろいろな色
いろいろな大きさ
いろいろなカタチ

違っているからこそ、互いに補い合える

インタビューに伺った3人の感想

齋藤社長との大切なお縁に感謝しています。今後ゆうの仲間にも齋藤社長の魅力に触れていただければなあと思い活動していきたいと思いました。(かつひこ)

齋藤社長にお会いしてたくさん話を聞いて自分の事とも重なり合う所もありとても良かったです。(くまぷー)

自分の悩みも自信のなさも、齋藤社長の著書を読むことにより希望がさし、実際にお会いしてお話を伺うことで、それが確信へと変るような勇気をもらえます。今の自分になるために「努力して頑張ったというより、障害を特性・才能として見ることで変わった。」という言葉がとても印象的でした。(yoshiko)



ぜひご購入をおすすめいたします☆

時刻表のススめ



ちょっと聞いてよ！私の〇〇コーナ

このコーナーは、旅行好きのごへいとながら、旅のバイブルとも呼ぶべき「時刻表」の重要性・魅力について語りたいと思います。先日、巷を騒がせた「待ち合わせ駅を間違えた」事件。これは、スマホの予測変換機能に頼りすぎた結果だと思えます。『青海』『あおみ』（ゆりかもめ）〇〇、青梅【おつめ】（JR東日本 青梅線）はたまた『新高島（横浜市 みなとみらい線）〇〇、新高島平（都営地下鉄 三田線）』…確かに似ていますが、時刻表があったのなら、間違いは格段に減ります。時刻表をこ自身で手に持ち、検索してみませんか？まずは、自宅の最寄り駅と目的地の最寄り駅を紙に書き出します。次に、索引地図を見て、路線を指で辿り、最後に該当の頁を見て、乗る列車を決定します。こうすれば、間違っことはありません。慣れないうちは、完成した行程をスマホ検索で確認するのも良いでしょう。もちろん、「予測変換」の悪魔の囁きにはご注意ください！スマホに頼らず、こ自身でルート検索ができるようになること、「待ち合わせ駅を間違えた」なんてことで、鼻で笑えるようにさえなります（笑）。

蛇足ですが、春日井駅（名鉄小牧線）と中央本線（のり）のように、違うところにあるのに同じ駅名！なんてこともあるので、こちらにもご注意ください。時刻表に加えて、地図も活用するとミスが減ります。川内駅なんて、〇〇〇〇〇以上離れた所にありますよ（笑）。

時刻表には他にもまだまだ魅力があります。是非みなさんも時刻表を手にとって、旅行を楽しんでほしいです。

どうも久しぶりです、キャラ弁おじさんです。今回も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ダ・カーポというゲームのマスコットキャラである『うたまる』です。決して、落語家の桂歌丸師匠ではありませんので間違えないようにw材料は、全体をチーズ、目は卵焼きとのり、首輪はのり、鈴は卵焼きです。余談ですが、このキャラはゲーム内でこけし猫とも呼ばれており、足がありません。もしこのキャラに興味湧いたならぜひゲームをプレイしてみてください。古いゲームなので(PS2だったと思います)中古なら安いと思います。皆さんもぜひ、自分の好きなキャラクターでキャラ弁を作ってみたらどうでしょうか？私自身はマニアックでも、好きなキャラクタ



ーでキャラ弁を作っています。一種の自己満足(笑)で作っていますので、皆さんも気楽にチャレンジしてみてください。それでは、キャラ弁おじさんでした。

こんにちは！らむです♪今回は少し難易度が上がったキャラ弁となっています。ターメリックライスとケチャップライスを丸く成形します。のりは蒸気で少し湿らすと切りやすくなります。スライスチーズで丸を2つ作ります。耳のコーンは乾燥パスタを刺すと安定します。しかも時間がたつと乾燥パスタがふやけて気にせず食べれます！今回はのりで細かく切る作業が多いですが可愛さはとびきりですので皆さんもぜひ作ってみてください(^-^)



- ～用意するもの～
- ・ターメリックライス
 - ・ケチャップライス
 - ・のり
 - ・スライスチーズ
 - ・ハム
 - ・コーン
 - ・乾燥パスタ

編集後記

いやあ、5号発行に漕ぎつけるのに随分と月日が流れてしまいました。みなさんの中には、もう活動には終止符をうったと思われていた方もいたのでは？時間はかかりましたが、今回も全精力を費やして作ったのでぜひぜひご覧くださいね。って編集後記を読んでいるあなたはきっと全部ご覧くださいませ！感謝っ！また、そんな貴方にお願いです☆。待合室の隅っこに、この新聞を読んでの感想を入れて頂くBOXを置いてあります。ぜひ入れてくださると私たちの励みになりますので宜しくお願いします♥。今まで入れてくださった貴方！励みになっています！ありがとうございます！今年もますます宜しくお願いたします。先日犬山キャンプ場に行ってきました。山の陰になっている生簀（？）のところは、なんと氷が貼って、かなりの分厚さに！愛知の冬は温かいなと思っていたけど、場所によってはやっぱり寒いんですね。パークウェイを通ってクリニックに来ていますが、冬は凍結しやすい道とのことなので、温かくなるまで安全運転で気を付けようと思います。

ようやく発行にこぎつけたなあ



お知らせ デイケア 2021年度修了式に参加しませんか？

あなたにとって今年度はどんな一年でしたか？
ともころのクリニックでは 次年度に踏み出す一歩となることを願い
修了式の場を儲けさせていただきます。

仕事をうやむやのまま辞めちゃったな・・・
学校の卒業式や修了式に出られなかったな etc・・・
そんな気持ちをお持ちの方も大歓迎です

また、デイケア利用に興味がある方や、以前行ったことがあるけど利用できなくなつた
という方もぜひいらしてください
一緒に時間と場を共有しましょう

お願い

- 参加希望の方は受付までお知らせください。
- 当日は正装でおこしく下さい。(自分なりの正装でかまいません。)
- 受付開始→12時 式開始→12時半です。
- 途中での離席・退席はかまいません。体調に合わせてご参加ください。
- 当日は駐車場が大変込み合うことが予想されます。お近くの方は徒歩や公共機関でお越しいただけると助かります。
- 式の後には簡単な茶話会を設けさせていただきます。お気軽にご参加ください。

当日の式次第(予定)

- 一、開式の辞
- 一、実行委員挨拶
- 一、院長式辞
- 一、祝辞
- 一、通知表作成
- 一、スピーチ(代表者)
- 一、修了証書授与(希望者)
- 一、合唱
『旅立ちの日』『Believe』『贈る言葉』
- 一、閉式の辞



ともころのクリニックに関わる全ての人の幸せを願います
—ともころのクリニック—