

ゆうトピア



第8号 2023年 9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

まだまだ暑い日が続きますが、皆様はいかがお過ごしでしょうか？デイケアでは9月上旬に、毎月恒例の俳句の会が行われましたが、夏と秋の間らしい句を考えるのに苦戦しました…。しかし先月に比べれば暑さは和らぎ、日が短くなり、虫の声も聞こえるようになりましたね。このまま順調に涼しくなって、散歩やサイクリングが楽しめるようになればいいなと思います。さて、第8号は内容が盛りだくさんです！早速行ってみましょう！！

高木院長が出演するラジオ番組が放送開始！

2023年5月から、愛知北エフエム放送（以下愛知北FM）でラジオ番組「Heart Warming Radio」が始まりました。放送日時は毎週木曜日の14～15時で、DJ FOOGEEさんとともに高木院長と、みさわこころのクリニックの三澤院長が交互に出演します。隔週にあるともクリ担当日には、デイケアメンバーやスタッフ出演するコーナーもあります。14時27分頃の「Silver lining」では、回復に向かうメンバーの生の声を聴くことができます。また、44分頃の「のしひか子育て奮闘記」ではママさんスタッフの、のしちゃん・ひかちゃん（スタッフ紹介のページを参照してね。）が子育ての苦悩やそこから得られた教訓を語っています。さらに番組では、皆さんからのメッセージや、再び立ち上がる力をくれた曲「リカバリーソング」を募集しています。クリニックの1階待合室と、2階デイケアルームにリクエストBOXが設置されています。また、番組公式X(旧Twitter)では、アンケート企画「ウォーミングアンケート」やメッセージの募集もしています。メッセージは愛知北FMのホームページからも送ることができます。応援&リクエストよろしくお祈りします！

愛知北エフエム放送 (84.2MHz)HP

<https://842fm.jp>

HPからJBCAサイマル放送HPのリンクをクリックすると、犬山市外からも聴けます！

「Silver lining」出演 とみーさんのコメント

基本は自分の過去について話しています。のしちゃんとの掛け合いで話していくというスタイルで収録をしています。しかし9月21日は生放送の場で自分がしゃべるという事で少し緊張しています。ニートとして過ごした事、とあるメンタルクリニックに通っていた時の事、そしてともクリに通いだしてから、数回にわたって放送していて次が遂に最終回ですので、よかったら聴いてくれると嬉しいです。



最近デイケアでファッション講座があったことをきっかけに、メイクに目覚めた32歳です。しかし化粧品って高いんですね。下地って小さくて細いチューブなのに1,000円超すんですよ……。そして眉毛をうまく描けません……。美の道は練習あるのみです！（すみ）

スタッフ紹介

注射を打ったかと思えば、車にのっていざ訪問へ。時に畑も耕す私達。健康管理を語ったかと思いきや、自分は暴飲暴食で自己嫌悪……。そんな私たちを紹介します。

- ①働くうえで大切にしていること ②精神科看護師を志した理由 ③ともクリに就職した理由 ④趣味 ⑤好きな食べ物 ⑥休日の過ごし方 ⑦ここで働いてよかったこと ⑧看護師をしてきた中での大失敗のエピソードと、それをどう乗り切ったか



もりもっちゃん

①疲れを翌日に持ち越さない、休日の楽しみを作る ②38歳で正看の勉強中に精神科看護に惹かれ、精神障害を抱える人たちとかかわってみたいと思ったから ③前の職場の上司との考え方の違いに悩んでいたところに、知人からともクリが開業すると紹介された。④潮干狩りでマテ貝を採る ⑤ラーメン、餃子、ハンバーグ ⑥家族と出かける、ペットと遊ぶ ⑦高木先生はじめ、スタッフ全員人柄がよいこと ⑧保護室の患者さんにご飯を持っていったら、小窓から奪い取られ汁物が床に散乱。それからはドアから離れてもらうようにした。



のしちゃん

①たくさんの人と言葉を交わし、人と人としてつき合うことを大切に。何でもやってみようという精神と、スタッフ間のコミュニケーションもより大事にする。②看護学生時代、実習で色々な科を回りましたが精神科の看護師さんが一番優しかったから。働くなら優しい人が多いところがいいなと思って…。③前の病院で高木先生と知り合いいい先生だなーと思っていた。前の病院を辞めてから先生が開院されることを聞いて“一緒に働かせてください！”とお願した。高木先生の元なら色々面白いことが経験できるかなと思った。④寝ること・ゲームの実況を見ること ⑤みかん・トマト・UFO ⑥洗濯・掃除・片付けに始まり、子どもと遊び買い出し・料理していると気付いたら夜に（笑）子どもが寝てる間に飲むコーヒーとお菓子でホッとひと息ついている。⑦前の病院で働いていたら経験出来なかったであろうことを、たくさん経験できたこと。知らない自分を知ることが出来たり、たくさんのお会いに巡り会えたこと。何より皆さんのおかげで楽しく仕事が出来ていてありがたいなと思う。⑧前の病院で、元旦の出勤だったが…。年が明けてすぐに職員に明けましておめでとうございますメールを送ったにも関わらずその日が出勤だったことをすっかり忘れていて大遅刻したことがある。（元旦で人手も少ない日だったのに…）その時は出勤してすぐ土下座して謝罪をした。人生初土下座でした。他にも病棟の隔離室に閉じ込められたりしたこともありましたね。



わかちゃん

①自分の心身状態のチェック ②看護学生の時に病気や障害を持った方と一軒家に住み共同生活を1年間経験したことから、生き方を探求できる精神科が一般科以上に興味があった。③高木先生からお誘いのTELをいただいた。④息子♡色々趣味を持っていたが、子どもができて一変した。⑤お寿司、刺身、餃子 ⑥家族でお出かけ。⑦スタッフさん達の人柄が素敵、トイレがきれい、子育て中の身としては突然の休み願ひにも快く承諾して下さることが何よりも有難い ⑧社会人になって初めての職場の入職初日、立ち寄ったコンビニで車のカギを車内に入れてまま鍵をかけて（昔の軽自動車はワイヤレスキーじゃなかった）、遅刻した。そのまま辞めてしまいたい気持ちだったが、謝り倒した。



やすにい

①はじけんばかりの笑顔 ②病院の野球部に就職して看護学校に行けと言われたから ③高木先生と仕事がしたかったから ④ポイ活、洗車 ⑤ナン、赤福 ⑥子どもとちょうちょを追いかける、ダムを見ながらカップラーメンを食べる ⑦みんないい人でやさしい ⑧ホラー映画を見たら寝れなくなって、翌日仕事を休んだ。



ひかちゃん

①雑談すること（笑）、間違いがないように確認する ②看護師の資格は持っていたが、もともと自分が患者だった。ピアサポーターに興味があって、胸の内に秘めていたけど（一部の人には話してた）、ちょうど高木先生に「ピアに興味ないか」と言われて、雇ってほしいとお願いしたらOKしてもらえた。自分の経験が役に立つかも、と希望を持てた。 ③お世話になったので、自分もリカバリーのお供がしたいと思ったから。（ともくりで働くために近くに引っ越した） ④ネイル、お化粧品 ⑤お寿司、お肉 ⑥家族で色々とお出かけ、たまに夜は飲みに行く ⑦病気や体調に関して理解してくれる、みんな優しい ⑧手術室で働いていた時、手術直前にメスを落として手術の進行が遅れたこと…汗、もちろん怒られた（^^）



おーさん

①ひとりで仕事を抱え込まない。オン・オフの切り替えをする。 ②実習で、どの領域よりも精神科が楽しく感じられたから。 ③活き活き、ワクワク、楽しく仕事ができると思ったから。 ④寝ること、のんびり過ごすこと。 ⑤焼肉・焼き鳥（ビール付）、チョコレート、アイス ⑥のんびりする、ドライブ（日帰り遠出）、掃除、洗濯、買い出し ⑦新たな自分の発見、人として成長できる ⑧若い頃、先輩看護師に呑みに連れていってもらい、つつい呑み過ぎ、翌日、日勤で出勤したものの二日酔いのため、職場で点滴をしてもらい爆睡してしまった…。



やまちゃん

①確認をしっかりとすること、相手を尊重した姿勢を常に持つこと。 ②誰かを支えられる存在になりたいと思ったから。 ③就職前に高木先生と北山Nsと話す機会をいただき、是非一緒に働きたいと思った。 ④野球、テニス、フットサル、卓球、バスケットなど球技全般 ⑤ピザ ⑥家の庭で遊ぶ ⑦スタッフもメンバーさんも皆優しい・外来処置室、デイケア、訪問看護と今までになかった経験ができる。 ⑧夜勤の休憩中、いつの間にか寝てしまい（いつもは休憩中寝ない派）、先輩に起こさせてしまった。→お詫びに朝の採血を担当以外も全て引き受けた。

4月から訪問看護ステーション「糸」が新設されました

訪問看護ステーション「糸」でセンター長をします松井(やすにい)です。「糸」は利用者さんが住み慣れた町で自分らしく過ごせるように、糸のようにスタッフや多職種が繋がりがあって、支えていくことを理念としています。訪問看護では、主に看護師や精神保健福祉士がお宅に訪問し、バイタルサインなどの身体症状をはじめ、精神症状の観察、対人関係や日常でのお困りなどを聴き、共に考え、共に解決できるような支援を行っています。気になる方は是非ご相談ください。

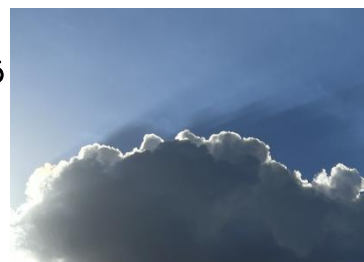
アンケートに回答していただいた看護師の皆様、お忙しいところありがとうございました！

WRAP 新企画について

デイケアプログラムでは、増川ねてるさんをお招きしてWRAP（元気回復行動プラン）を行っています。実際にプログラムを体験し、その良さを実感された方も多くみえると思います。デイケアメンバーやスタッフの中には養成講座に参加し、ともクリWRAPファシリテーターになる方が増えてきました。去る6月・7月には「短期集中でWRAPを作ろう！」をテーマに、短期バージョンでの会を開催しました。全9回（約2ヶ月）でWRAPを体験し、自分自身の「取り扱い説明書」を作りました。今後も短期バージョンをやりたいと思っていますので、開催の際にはご参加ください。

友系の会

デイケア「ゆう」のピアサポーターグループ、「友系(ゆうし)の会」では、Silver lining “希望の兆し “一どんな困難な状況(暗雲)にも希望はありますーを理念に活動しています。「ピア」という言葉を聞いたことがありますか？ピアは「仲間」「同輩」「対等の仲間」を指します。病気や障害を指す言葉ではありません。ママ友同志、同級生、同じ目標に向かう仲間は、どれも“ピア”の関係です。ピア同志が互いに支え合うことをピアサポートと言い、活動するメンバーをピアサポーターと呼んでいます。今回従来のメンバーが中心となって、新しいメンバー募集のために研修を行いました。9名の参加がありました。【友系の会の理念】【デイケアで大切にしていること】【ピアとは】【コミュニケーションの取り方】【リカバリーストーリーについて】等盛りだくさんの内容で、皆さんが熱心に参加して下さいました。現在はそんな新メンバーも増え、友系の会の活動をますます積極的にしていきたいと思っています。秋以降には第2回目の新しい人向けの研修を行う予定です。興味のある方はぜひご参加ください♡



デイケア「ゆう」の気まぐれカフェ「あさ」



毎月最終木曜日の午前中に「気まぐれカフェ あさ」を開催しています。コーヒーや紅茶などの飲み物を単品で50円、モーニングセットがついて100円で提供しています。残念ながら外来の方は対象ではありません。デイケアメンバーは、おしゃれなBGMが流れるいつもと違う雰囲気のできデイケアでくつろぐことができます。それだけでなく、働く練習がしたい、得意分野を生かして人の役に立ちたいメンバーさんの活躍の場にもなっています。少し早起きして、朝ご飯を食べに来ませんか？

リカラボ

リカラボは、参加者1人1人が自分にとってのリカバリーについて学ぶプログラムです。リカバリーの研究所(ラボ)という意味がこの名前に込められています。WRAPの外部講師でもある、増川ねてるさんと共にリカバリーについての考えを学びながら、自分自身のこれまでとこれからについてみんなで考えていきます。金曜日の午後に月2回ほど開催しており、1回はねてるさんが来院しての全体会、もう1回はオンラインでねてるさんにつながり、有志のメンバーで主に全体会の準備をしています。少しでも興味を持たれた方は、是非お気軽にご参加ください！

修了式 3/31 (金)

今年で3回目となる修了式。例年同様に壁には紅白幕を貼り、正装で参加するのでいつものDCとは雰囲気が変わります。希望者への修了証書授与、参加者全員で通知表作成を行いました。同じテーブルのメンバーに自分の通知表にメッセージを書いてもらい、一年の振り返りを行います。お互いの頑張りを讃えあい、良い時間となりました。先生方からの挨拶や「旅立ちの日に」と森山直太朗の「さくら」の2曲を大合唱。恒例の花輪くぐりで締めくくりました。毎年行っているこの式にはデイケアメンバー以外の外来の方も参加可能です。ぜひお越し下さい。一緒に一年間の振り返りをしましょう。

【感想】

私は初めて参加したのですが、レクのようなお楽しみ会の雰囲気進むのかと思ったら、おごそかな感じでとっても緊張した!!/スーツの人も多くて、スーツ好きの私は大歓喜!!/とっても眼福でした♥/自分の今年度の頑張ったところに目を向けて自分を褒めてあげるのは大事だなと思いました。来年参加したときに自分に何を感じるか楽しみにしたいです。



周年祭 5/2 (火) 祝☆4周年!!

おかげさまで2023年5月1日、ともこころのクリニックは開院4周年を迎えることができました。それに伴い、2日の夜に周年祭が行われました。惣菜やメンバー手作りの軽食、中盤では有志メンバーによるバンド演奏が。終盤では院長のギター生演奏・生歌が披露され大盛り上がりしました!!

【感想】

突然バンドに参加することになって緊張しましたが、やってよかったと思いました。/楽しかったです。/石井先生の生演奏が聴けて良かったです。/ずっとカレーと豚汁を作り続けた記憶です。/また盛り上がりたいです。



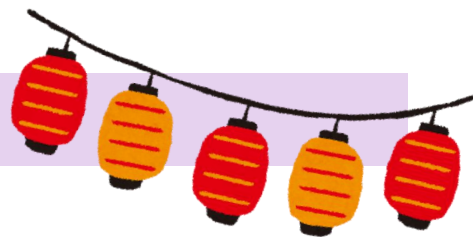
春の遠足 リトルワールド 5/20 (土)



ペルー領主の家が涼しくて、風がとても心地良い!/たくさんたべた。/暑かった。/白雪姫の衣装がきれい!/トックトックに感動した。/山形のさくらんぼソフト(ミックス)がおいしかった。/楽しかったです。ワニのウイナーがおいしかったです◎/サーカスすごかった。人ってあんな動きできるんだ!/とにかく広くて、まわりきれない。/リトルワールドのご飯もおいしかったけど、お土産のソーセージもおいしかった!

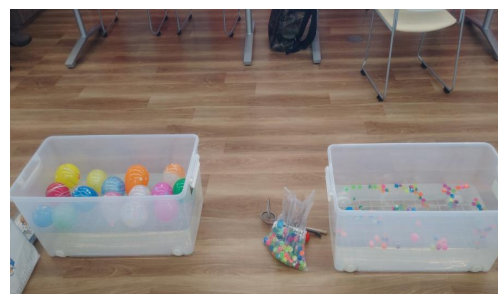
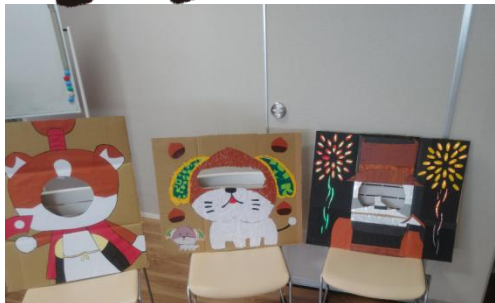


夏祭り 8/5(土)



今年もまた開催されました!! 午前はみんなが持ち寄った品物のバザーや、有志の皆様によるハンドメイド作品の出店販売を行いました。趣向をこらした様々な作品が並び、つつい当初の予算より買いすぎてしまう人も。ご協力いただきありがとうございました!

午後からは祭りのムードもより高まり、『射的』『スーパーボール・ヨーヨー釣り』『何でも釣り(手作りの魚などの中にお菓子が入っている)』『占いの館』『恋の相談室』『仮面ライダー変身ゾーン』『ピング大会』『ペット自慢コーナー』『写真展』『顔はめコーナー』、食品関係では『珈琲』『レインボー綿菓子』『ポップコーン』『かき氷』が並びました。毎年色々な企画が準備されてきましたが、今年もアイデア満載で楽しむことができました。コロナウイルスの拡大防止に苦慮した昨年まででしたが、ようやく心からみんなで集うことを楽しめ充実した一日となりました。



編集後記

皆さんは最近気になってしょうがないことはありますか。わたしはカタカナの言葉が何語由来なのか気になって語源を調べるのが癖です。お菓子や料理の名前が特に気になります。ただ調べるだけでは、何語かある程度予測してから調べます。当たると嬉しいです。いくつか予測の方法と例を紹介したいと思います。例えば「プラザ」。この言葉は、最後に母音で終わっているのですが、ほとんどすべての子音に母音がつくイタリア語かスペイン語っぽいなど予想できます。調べてみると、スペイン語で「広場」の意味でした。では、パンオシヨコラはこの国の言葉(お菓子)だと思えますか。調べてみてください。