



# ゆうトピア

第7号 2023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

だんだんと春めいてきました。温かくて少しずつ外に散歩に出かけたい気持ちになってきました。デイケアである朝、暖かくなってきたしソロキャンプをしたいなと話す方がいました。なるほど。自分の中で一人でキャンプなんて発想は無かった。一人で外で時間を楽しむだなんて・・・なんて高尚なんだ！おっ、大人だ！！カッコいい！！よし、自分もこの春はいつもじゃない自分の過ごし方をやってみようかなあ・・・と思った朝でした。みなさんもステキな春をお過ごしくださいね。どんな時間を過ごしたかもお聞かせください♡。・・・

## スタッフ紹介

今回は9月にいらした石井啓子先生にインタビューしました。明るくてバイタリティー溢れる先生です。時々デイケアにも上がってきてくださって嬉しいです♡。

### 現在の職業を志望した理由は？

手に職があるといいと思ったから。  
困っている人の手助けをしたかったから。

### ともクリに来た経緯は？

前の病院を退職後、友だちの紹介で。

### お誕生日は？

11月1日

### 座右の銘は？

Doing nothing is Doing ill.

### 尊敬してるひとは？

亡くなったお父さん。

### 人生の最大のピンチは？

ピンチがあったかなかったか・・・。ピンチだと思っ  
てないのか。

### 趣味は？

マラソン フルーツ 茶道

### 好きな芸能人は？

独身の時の福山雅治

### 好きな食べ物は？

パッションフルーツ

### 嫌いな食べ物は？

納豆

### 診察で心がけていることは？

焦っていても顔にださないでいること

### 将来の展望は？

精神科医としてまっとうしたい。

### 生まれ変わったら何になりたい？

小説家

### チャームポイント？

自分では分からない

### 自分の助け方

ぼ〜っと歩くこと



### —石井先生タレコミー

水筒は阪神タイガースらしい。熱血寅ファンだとか。▶フルマラソンをいとも簡単に走るらしい。そして今年もウィメンズマラソンに出場したらしい。▶珈琲よりも紅茶派。▶先生に会いたい人は通勤中の電車が狙い目。▶時間がある時はデイケアに覗きにきてくれるよ。▶診察中、雑談をしてくれたりと話しやすい！▶話してる雰囲気や動作がチャミングに感じる先生♡

## キッズ WRAP が新しく登場！

火曜日の午後におこなっている WRAP (元気回復行動プラン) の **キッズ版が土曜日に始まりました。**

WRAP は当事者でもあるメアリー・エレンコーブランドさんらが考案されました。月1回(火曜日)には、アドバンスレベルファシリテーターの増川ねてるさんが来院してくださっています。「自分の専門家は自分」です。いい感じの自分を知り、対処法を準備しておくことで調子が乱れてもいい感じに戻るための取説が作れます。ちなみに！！キッズ WRAP は元キッズも作ることができますよ。皆さん興味があっても無くても、1回参加してみてください。



当院のファシリテーター

今回の TOMO LABO は犬山城下町の南側に位置する、yeh icecream さんに伺いました。このお店はデイケアのメンバー内でもオシャレで美味しい!!!と噂のアイスクリーム店です。ともクリから徒歩4分ととても近く、診察帰りなどに立ち寄るのにはアクセスのととても良い場所にあります。今回はこちらのお店を営まれているご夫婦に、お店のご紹介からご自身の心のケア等々についてお話を伺ってきました。仕込みや営業でお忙しい中、取材のためにお時間を割いて頂いたことに対し、この場を借りて心より感謝いたします。

**Qなぜこの場所にお店を構えられたのですか？**

もともと名古屋でお店を営んでいて、その時のお客さんが名古屋の方や岐阜の方もいらっしやったので、中間地点の犬山に拠点を移すことにしました。自身も美濃加茂から通っているの以前より通勤が楽になりました。お店が一番栄えている城下町より少し離れた場所にあります、この城下町の南側も栄えてくれたら、という期待も込められています。

**Qアイスクリーム店を初めて良かったことはありますか？**

以前は建築業に携わっていたので、一つ一つの仕事が重く感じていたのですが、このお店を始めてからは軽い感じで「いらっしやい！」と言える感覚が自分にとって良かったことだと感じています。

**Q仕事で心が折れそうな時の脱出方法、メンタルを維持する方法はありますか？**

僕は能天気でフラットで結構なことが起きてても平気ですね。妻の方は適宜感情を発散している方だと思います。

**Qおすすめアイス Dessert 3 を教えてください。**

クリームチーズ、チョコミント、チョコレートです！！

ぜひ城下町へお越しの際は寄ってみて下さいね。



## ちょっと聞いてよ！私の〇〇コーナー

悲しい出来事があってから心が空っぽになった私……。そんな時にピアノを弾いていた娘からのすすめでバイオリンをはじめました。朝から晩まで練習に没頭し、『アベマリア』を弾けるまでに頑張りました。娘の伴奏で演奏するという夢も実現することができました。どんなに下手でも、夢中になれて、普段の生活では表現しない自分の気持ちを、演奏に込めることができる時間は、自分にとってとても大切でした。いまデイケアを利用していますが、自分のことを受け入れてくれるこの場もとても大切です。若いメンバーの皆さんに声をかけてもらえることも嬉しいです。それぞれ形は違えど、苦勞を抱えている事だと思います。無理をせず、自分を表現して楽しく生きてほしいなあと思っています。



## 3月31日金曜日 今年度も修了式をおこないます。

今年で3回目となる修了式を行います！みんなで2022年度を振り返りましょう。日頃デイケアを利用していない方や、足が遠のいている方も、みんな歓迎いたします。ぜひお立ち寄りください。

- ✿場所：デイケアルーム
- ✿ドレスコード：自分なりの正装
- ✿時間など詳細についてはHP やクリニック内にてポスター掲示にて追ってお伝えしますので、ぜひチェックをお願い致します。



## DC ゆう 秋の遠足 明治浪漫の秋風を感じる一日



- 実際に走るSLを堪能できた🚂
- すぐ売り切れちゃうさくらあんぱん🍡 14時に間に合う
- 去年買った練り香水、気に入ったので今年は違う香りを試してみます😊
- ザビエル教会、クリスマスのミサの様な内装で落ち着いた感じ🏠
- ハムカツのボリュームがすごくてお腹いっぱい😋
- 帝国ホテルでのティータイム、建物の柱がとてもきれい
- 同じく、二胡の生演奏を堪能できて嬉しい🎵
- 同じく、チョコレートケーキが中がふわふわで美味しい😋 (2票)
- 射的場の的当てで真ん中当てる事ができました🎯
- 家族へのお土産で「栗まんじゅう」を購入できました😊
- 食べ歩きで食べた「汐留生ショコラ」が美味しかった😊
- 『鬼滅の刃』の「蝶屋敷」のモデルになった建物に入れました



## ハロウィン 2022年もド派手にやっちゃいました！



毎年恒例となっているハロウィンパーティー。今年もレベルの高いコスプレに、会場は大いに盛り上がりました。

セクシーな仮装の残像が今でも・・・/レベルが凄すぎて、誰なのか分からない人までいるのが衝撃。/スタッフの意気込みが半端ない。/親子ともに参加される方が多かった。親としての威厳の持ち方が昔とは変わったんだな。スバラシイ！/人が多くて盛り上がっていた！/院長のみんなへのコスプレいじりがおもしろかった。/年々クオリティーが上がっている！かえってコスプレしない方が目立つ。/来年はセクシー枠は誰になるかな！？/毎年安定の司会が上手い！素晴らしい！（←司会は大変なんですよ！by 本人）/院長のギター侍が似合った☆/仮装楽しかったです(^^) /次回は何をやるか・・・/自分の中の新しい窓が開きました。新たな自分を発見しました。/いつものDCの時とは違う一面が見れて良かった。/仮装して学生時代に戻った気分が楽しかった。/大人になってあんなに騒ぐことは無かった。

### 編集後記

3年半くらいディケアを利用していましたが、昨年からは週に5回就労移行支援B型に通いはじめました。今は午後からディケアを覗きにくる日々となっています。B型終了後に寄るのは体力的にへとへとで大変な時もありますが、ここに来て仲間に会えることは、自分にとって癒しであり、自分の支えとなっていてます。私は新しい環境や人間関係に慣れるまで時間がかかりました。なのでもしB型のあとで寄ることができなかつたら、今までの『例えば小さな壁でも逃げ出してしまっただけ』によってB型自体続けることが出来なかつたかもしれないですね。こんな私でもディケアから次のステップへと進む事ができています。春から新しいスタートを切る方、一緒にがんばりましょう。