

祝日の名称	時	主旨
元日	1月1日	年のはじめを祝う。
成人の日	1月の第2月曜日	おとなになったことを自覚し、みずから生き抜こうとする青年を祝いはげます。
建国記念の日	政令で定める日	建国をしのび、国を愛する心を養う。
春分の日	春分日 (国立天文台が定める)	自然をたたえ、生物をいつくしむ。
昭和の日	4月29日	激動の日々を経て、復興を遂げた昭和の時代を顧み、国の将来に思いをいたす。
憲法記念日	5月3日	日本国憲法の施行を記念し、国の成長を期する。
みどりの日	5月4日	自然に親しむとともにその恩恵に感謝し、豊かな心をはぐくむ。
こどもの日	5月5日	こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する。
海の日	7月の第3月曜日	海の恩恵に感謝するとともに、海洋国日本の繁栄を願う。
山の日	8月11日	山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する。
敬老の日	9月の第3月曜日	多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う。
秋分の日	秋分日 (国立天文台が定める)	祖先をうやまい、なくなった人々をしのぶ。
体育の日	10月の第2月曜日	スポーツにたししみ、健康な心身をつちかう。
文化の日	11月3日	自由と平和を愛し、文化をすすめる。
勤労感謝の日	11月23日	勤労をたっとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう。
天皇誕生日	12月23日	天皇の誕生日を祝う。

ドクターインタビュー

当院のリワークでは、ドクターが定期的にプログラムに参加しています。4月から入られたお二人の先生方にインタビューを行いました。

荒井 悠先生



Q1 精神医療の医師を目指したきっかけは何ですか。

A1 両親が精神科医で勧められたことと、子供の時から人はどのような事を考えているのかと興味が出てきて、進学し、大学で学ぶ中で一番やりたいことは何だろうと考えたのがきっかけです。

Q2 実際にリワークプログラムに参加される、うつ病をはじめとする精神疾患を持つ方々と接し交流する中、今まで学ばれたこととの違いを実感することはありますか。

A2 大学病院で普段診療している重症度の高い方の診療をする事が多いので症状にとらわれてしまう事が多いのですが、当院では、個人の抱えている問題がはっきりと見えてきて、病気を治すという事でなく、それぞれの患者さんの問題を治すことが大事だと感じています。

Q3 リワーク利用者に一言

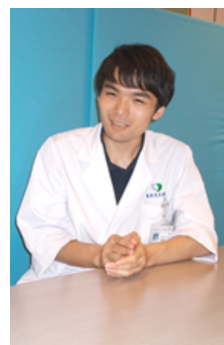
お願いします。

A3 リワークに参加する中で、利用者の方に教わる事も多いですし、日々の診療にも活用させて貰っています。これからのリワーク利用者のひとりのつもりで参加していきたいと思っています。

Q4 リワークの利用を検討されている方へのメッセージをお願いします。

A4 他の病院のリワークを見学したことがあります、堅苦しいイメージでそれぞれがパソコンに向き合い作業している印象でした。しかし東京足立病院のリワークは利用者同士が仲が良く、プログラムに対して利用者が考えたり、アプローチ出来る所が魅力的ですし、モチベーションも高くなると感じます。リワークに行こうか悩んでいる方は、見学に来てみて下さい。メンバーがのびのびと笑顔で参加し、アットホームな雰囲気を感じられると思います。

今川 弘先生



Q1 精神医療の医師を目指したきっかけは何ですか。

A1 高校時代はITエンジニアに興味があり、最初は医師に興味がなかったのですが、親が医師ということもあり医学部に入りました。大学での精神科の授業で衝撃を受けました。人間

の精神の奥深さを学び、精神医学に興味を持つようになりました。精神医学の歴史や精神療法を学び、精神的な理由によって困っている人を助けたいと思ったことがきっかけです。

Q2 当院のリワークプログラムに参加して特徴的に感じたことや効果的に思うこと、気付いたことを教えてください。

A2 外来の診察では時間的制約があり、一人一人に充分な時間をかけられないのですが、リワークでは、外来だけでは難しい心理教育や疾病教育に時間をかけられるのが良いです。中でも患者さんの、自分の生き方を見つめた自己洞察の内容を人前で発表していることに深く感銘を受けました。非常に完成度が高く客観的に自己の生き方を振り返り、見つめ直すことで立ち直りが確実になると思います。

Q3 リワーク利用者に一言お願いします。

A3 私自身学ぶことが多く、臨床の現場に活かせることが多いです。自分の診察では、共感的な対応を心がけていますが、リワークでは実体験された皆さんのお話や活動など現場で体験出来た事が役に立っています。

Q4 リワークの利用を検討されている方へのメッセージをお願いします。

A4 私は患者の力量に見合った施設の紹介や治療を提供できるよう、知見を広めるために実際に各施設に足を運びますが、当院のリワーク

は、プログラムや利用者同士で豊富な情報共有ができると感じます。また、大きな病院なので医師をはじめとした多くの専門家が対応できるので、休職を経験し心細い思いをしている方は、是非一度体験してみてください。

リワークプログラム紹介

当院のリワークでは、毎月第4月曜日に「ダーツ」と「グッドコンディション体操」というプログラムが実施されています。これらがリワーク利用者にとどのような影響を及ぼすのか。各プログラムを担当されている両名にインタビューを行いました。

リワーク部門リーダー
小池 奈緒美さん



Q1 ダーツをプログラムとして採用した理由は。

A1 皆さんに「楽しい」という感情を回復してほしいと思い、始めました。皆さんの笑顔を見ると、「こんな風に笑えるなんて、元気になったなあ」と感慨深いですね。また、ダーツの際は、私達スタッフから指示を出さずに、利用者の皆さんだけで環境作成、ゲームの進行をしていただい

ます。ゲームとはいえ、楽しいだけでなく自分で役割を見つけ、行動する能力（主体性や対応力）が要求されます。これは仕事においても必要なことです。それらの力を回復させるという意図も込めて、採用しています。

Q2 ダーツの導入後、リワーク利用者の間に変化はありましたか。

A2 ダーツは経験のない人でも上達が早く、プレー経験がある人との差が無くなるまでの時間が短いですね。あとは、ルールが複数あり、真ん中だけを狙えばいいわけではないので、個人の力量差があまり出ず、皆で楽しめるものだと思います。

Q3 ダーツを投げる際、周囲からの注目に恥ずかしさを覚える利用者もいるようです。そのような利用者に向けて一言お願いします。

A3 他人の目を気にしない。他者評価よりも自己評価です。『楽な生き方』『楽な考え方』は逃げではないのです。これは自分を守るために必要なことです。

メンタルヘルス運動指導士
大脇 真弓さん



Q1 「グッドコンディション体操」はエアロビクスの要素を取り入れた有酸素運動ですね。利用者にはどの

ような効果が見込めますか。

A1 復職に向けた体力作りに脳トレの要素が加わっている「運動療法」です。身体も頭も鍛えられます。

Q2 実際に参加すると運動強度が程々に高いと感じました。利用者に負荷をかける過ぎないよう気をつけていることはありますか。

A2 参加者は真面目な方が多いので、こちらが要求するといついてもついてしまいます。結果疲れすぎてしまっています。15分運動する度に休憩を入れ、参加者達の様子を観察し、負荷の程度を判断しています。

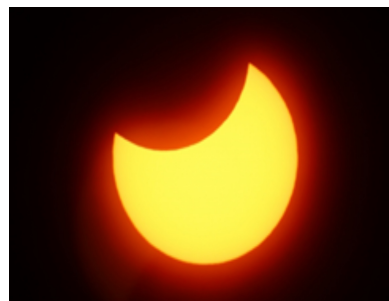
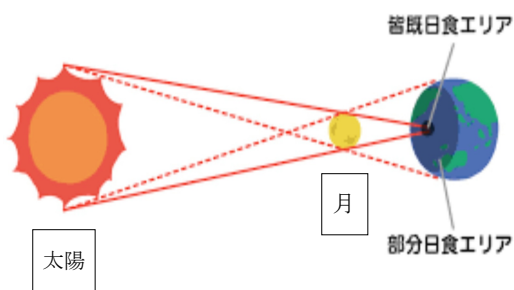
Q3 リワーク利用者に一言お願いします。

A3 「運動療法」においては体力も大事ですが、メンタルのコントロールも大切です。運動プログラムでは「やりすぎないこと」「苦手なことに挑戦すること」を練習してもらえればと思います。例えば、手と足をバラバラに動かすと混乱して、動き方がわからなくなってしまう人もいます。「足だけで大丈夫ですよー!」と声をかけるのですが、頑張ろうとしてもがいてしまいます。それが「周りが出来ているから自分も頑張らないといけない」「自分だけ出来ないのは恥ずかしい」という認知からくるものであれば、会社に戻っても混乱したまま頑張ってしまうと思います。認知を変え、練習するならリワークにいるのが最高の機会なのです。

今年が目玉天体観測

今年の12月26日（木）は日食が見られます。日食とは、太陽と地球の間に月が入ることとで、太陽が欠損して見えたり、隠れたりする天体現象です。

日食の仕組み



上部画像図：部分日食の様子

当日は日本全域で太陽が欠けて見える「部分日食」が観測出来ます。東京では14時29分〜16時34分の間で観測可能と予測されています。食の最大時刻（太陽が最も欠ける時間）は15時35分との予測です。寒い季節の日中にお月見を疑似体験できるチャンスです。皆さん、上手くこの時間帯に外に出られるよう、日程の調整を今のうちからしておきましょう。

ましょう。

ちなみに、同時時間帯に太陽が輝く輪のように見える「金環日食」はインドやインドネシア周辺で見えるそうです。



上部画像図：金環日食の様子

これを日本で見る事が出来れば：と思いたくなるほどに神々しい姿ですね。

日本で金環日食を観測できるのは直近で2030年。場所は北海道との予測です。

東京で金環日食を見ようと思ったら、その日は、なんと、300年後の2312年4月8日です！読者の皆さん。来世で会いましょう！

（「そんなに待てない！」という方は今すぐパスポートを発行してインドかインドネシアにお出かけしましょう！言葉がわからない？大丈夫！「すし、さむらい、にんじや」と言っておけば色々察してもらえるはず。）
※注記（）内で表記されている内容は筆者の個人的な提案です。この記事を参考にインドかインドネシアに行かれる方はご自身の安全はご自身で確保していただくようお願い申し上げます。

令和最初の「甲子園」閉幕

高校生からのフェアプレー

令和最初の「甲子園」、第101回全国高等学校野球選手権大会は履正社高校（大阪府）の優勝、星稜高校（石川県）の準優勝で閉幕しました。今大会の注目目は星稜高校の奥川投手でした。

なかでも3回戦の智辯和歌山高校（和歌山県）戦は延長14回タイブレークの末に星稜高校がサヨナラ勝利となった。その試合では150キロ台の快速球と精密なコントロールで奪った三振は23個と、歴史に残る名勝負にスタンドが揺れ、拍手は鳴りやまなかった。この試合ではもう1つの素晴らしいドラマがあった。



た。延長11回、高温と熱投による疲労から奥川投手の右足に痙攣が襲った。何とか智辯和歌山打線の攻撃をしのいだその裏の攻撃前に、智辯和歌山高校の黒川主将から奥川投手に熱中症防止に効果があるという漢方薬が託されたという。

そんな友情に支えられて奥川投手の圧巻投球は完結した。この大会を後に検証すると、「フェアプレーの大会」と位置付けることができます。1つは2回戦に登場した

花咲徳栄高校（埼玉県）菅原選手の意外な行動でありました。7回に明石商業（兵庫県）の中森投手が投げた変化球が肩に当たったかに見えた。球審の判定はデットボール。だが菅原選手は一塁には向かわず、球審に「少し前かがみでよけてしまった。自分が悪い。」と申告し謝罪、そればかりか、次の投球をレフトスタンドに叩き込んでみせた。



このホームランは野球の本場アメリカでも話題となり「フェアプレーの象徴」として映像が流れたそうです。

さらにもう一つ、準々決勝の星稜高校対仙台育英高校（宮城県）戦でも星稜高校の先発萩原投手の手首がすりかけると、仙台育英高校の小濃選手がマウンドまで駆け寄ってスポーツドリンクを渡した。

・勝利至上主義からの脱却
・選手ファーストの運営

時代の流れとともに高校野球にも変化が訪れています。すでに甲子園に出場する強豪校の指導者で意識改革の必要性を訴える者もいます。突如、多発したかにみえた甲子園でのフェアプレーであります。こうした積み重ねの上に成り立っています。

今後は甲子園だけではなく、全てのスポーツにおいて、「フェアプレー」や「スポーツマンシップ」そんな光景が当たり前になっていくことを願いたいと思います。

謎解きクイズ

秋の気配ただよう今日この頃、あなたの心の新しい扉、謎解きクイズで開いてみませんか。見たり聞いたりしながら、頭の運動をして、身も心も暖めましょう。

突然ですが、例題を1つ。

例題 下の文に隠された言葉はなに？

たけりけたけわたけーたくけけけけ



(たけりけたけわたけーたくけけけけ)

ムーム：きき

このようにTVでも有名な謎解きクイズです。新宿や下北沢などではこのようなクイズを体験できるリアル脱出ゲームという名称の施設があります。

ここでおすすめめのリアル脱出ゲームを3つ紹介します。

「ある刑務所からの脱出」

初心者におすすめのリアル脱出ゲームです。



：さて、この記事にはもう一つ謎が隠されています。ヒントは文字の色。是非、考えてみてください。答えは最終面にあります。

制限時間10分以内に謎を解き、牢屋から脱出します。短時間で謎解きの醍醐味を味わえます。

「ある魔法図書館の奇妙な図鑑」触れるプロジェクションマップピングを使った最新のリアル脱出ゲーム。ひらめき力が試されるため、小学生高学年くらいから楽しめます。



「下北沢謎解き街歩き」時間無制限で探索キットを購入すれば、いつでも遊べます。下北沢を散策しながら、街に散らばった謎を解きましょう。何人からでも遊べるため、一人でじっくり考えるもよし、複数人でわいわい謎を解くもよしのリアル脱出ゲームです。



謎解きクイズは脳が活性化されたり、初対面の人たちでも同じ目的を持つことで円滑なコミュニケーションを取ることが出来ます。

是非、一度体験してみたいかがでしょうか？

「金融商品」の 3つの特徴とリスク

私たちの生活にお金は欠くことが出来ないものです。食費や電気・ガス・水道料金、医療費等、日常生活を過ごす上で必要となるお金の他にも、人生を送る上での様々なイベント（例：結婚・出産・住宅・老後等）にお金は切り離すことはできません。こうしたお金は「働いて得られる収入（勤労収入）」の他、「年金等の公的受給」、「増やす（貯蓄・投資）」、「借りる」等により手に入れることとなりますが、人生におけるイベントの性質や目的と合わせて上手にお金と付き合うことが必要となります。

② 流動性

必要なときにすぐに現金化できるか（換金性）。

③ 収益性

どの位お金を増やすことが期待できるか。

しかし、これら3つのポイントを同時に備えている金融商品はありません。こうしたことから、生活費や病気・事故の備えなど「普段必要な生活資金」には、流動性と安全性が高い金融商品がマッチし、結婚・子供の教育・住宅等「将来使用する予定のある資金」には、お金を使う時期に応じた増やし方が可能で、元本の安全性が高い金融商品への投資が考えられます。また「ゆとりのための余裕資金」については、長い期間をかけて収益性を重視した金融商品が考えられます。一般に、金利と株価はシーソーのような関係にあります。金利が上がると株価は上がり、金利が上がると株価は下がる傾向にあるからです。

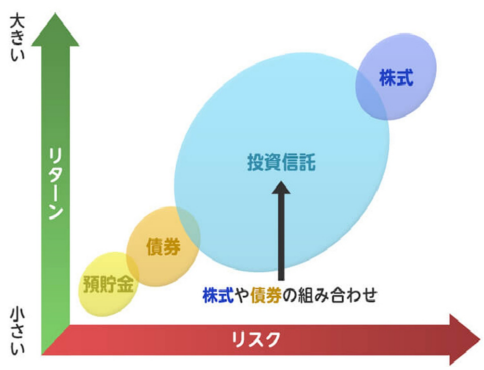
・リスクとは

金融商品への投資に当たっての「リスク」とは、一般的に用いられる「危険」といった意味ではなく、投資によって得られるリターン（戻り）の『振れ幅』を意味します。

① 安全性
決まった収益を得られるか、あるいは元となるお金（元本）が減る可能性が小さいか、予想外の損を被ること

ターンの振れ幅（リスク）は小さいと考えます。

金融商品ごとのリスクとリターンのイメージ



一方、株式の場合、会社の成績が悪ければ配当は減り、株価も下がり、さらに会社が倒産すると株式そのものの価値はなくなるなど、損失を被る可能性は大きいですが、成績が良ければ配当も増え、株価も上昇することで大きな利益を得られる可能性も大きくなることから、得られるリターンの振れ幅（リスク）は大きいと考えます。

また、リスクとリターンはつり合っており、「リスクだけが大きい」または「リターンだけが大きい」ということはありません。

自分にとって適切な金融商品を選択するためには、思わぬ金融トラブルに巻き込まれないためにも、自分が理解出来ない金融商品の購入は避けましょう。分からないことがあれば、金融機関などに説明を求める、パンフレットを熟読する、または外部の知見を活用するなど、理解できるまでは契約しないようにしましょう。

生徒の名は？

教師は生徒の名前を憶えているものですが、年とともに記憶力が低下し、なかなか憶えられなくなってきました。教師は生徒の名前を憶えるために色々な努力をしています。

例えば、生徒の氏名票に顔写真を張り付けて暗記したり、定期考査の試験監督中に、生徒一人一人の顔を見ながら暗記したりと、悪戦苦闘しながら憶えようとします。ある時は生徒との会話中に、上履きの名前をちらりと見て憶えたり、ありとあらゆる手を使っ

て必死なんです。

それでも、名前を呼び間違えてしまつて、生徒をがっかり

りさせてしまうこともありま

す。また、どうしても憶えられない名前もあります。比較的憶えやすいのは、やはり目立つ生徒です。やんちゃだったり、賑やかな生徒は、名前を呼んで注意しなければなら



ないのですね。憶えてしま

ます。逆に、おとなしくて目

立たない真面目な生徒は、注

意等で名前を呼ぶ機会が少な

く、なかなか憶えられません。

ですから先生に名前を憶え

てほしければ、教室の中で元

気に目立っていればOKです。

とある師と士の体験記

6つの目がある!?

保育士にとって1番大切な事は、子供の安全を守る事です。毎日子供達が登園する前

に、危険なものが無いかな、子供が安全に生活出来るか、保

育室や園庭等の確認をします。

子供達が登園して遊んでいる時も、子供の様子を把握して、

危なくないように見守ります。

例えば3歳児クラスの子供達が室内で、お絵描き、パズ

ル、レゴブロック、ままごと

等、自由に遊んでいる時『先

生絵本読んで』と子供にお願

いをされて一緒に絵本を読ん

だとしします。この時保育士は

目の前の絵本を見えています

が、その注意力は絵本だけに向

いていないかもしれません。

横でお絵描きやパズルをして

いる子供の様子も視界の中

に入れて見えていますし、後ろでレゴブロックやままごとで遊んでいる子供達の声や動きの

気配を感じながら、仲良く安全に遊んでいるかを常に観察しています。

すなわち子供と一緒にいる時は正面2つ、左右1つずつ、

後ろにも2つと全方向に注意を向ける必要があります、保

育士には6つの目が必要になるのです。

編集後記

リワーク新聞「楽」を手にして下さり誠に有難うございます。今号の作成メンバー人数に制限がある中、皆様に楽しんで頂きたい一心で力を合わせ、メンバーの得意分野および個性を生かした内容の記事にしました。

追われながらも楽しむこともでき、この機会を下さる、またご協力下さった先生並びにスタッフの皆様にはこの場をお借りし御礼申し上げます。

イマドキ10代の学習法

皆さん、ご存知ですか。今や塾・予備校で行われる講義は、なんとパソコンやスマートフォンで受講できるのです。YouTubeの教育系動画は会員登録が不要、無料で授業を視聴できるものがあります。また、スマホアプリには月額千円程度で視聴できるものもあります。これらは、いつでも好きなだけ、全国どの地域からでも講義を受けられ、経済的・地理的な事情で塾に通えない現役学生に支持されています。



謎解きクイズの解答

記事の赤字を読むとこの新聞の題名は何?

答えは「楽」です。