

メンタルクリニック三叉路

リワーク新聞



Vol. 22

2021年6月発行

〒120-0034
東京都足立区千住2丁目29-2

医療法人財団東京足立病院
千寿サテライト
メンタルクリニック三叉路
リワークプログラム-RAKU-

TEL: 03-6806-1936
URL:
<https://www.sansaro.jp/>

開院から半年 利用者に寄り添う

北千住駅から徒歩5分、宿場町の名残りとどめる商店街の一角にひっそりとたたずむのが「メンタルクリニック三叉路」だ。新型コロナウイルスの脅威が始まった2020年、その年の11月に当院はオープンした。

人生の「分かれ道」で迷い、疲れ果てたと、ここに来て一緒に考えてみませんか。「三叉路」には、田中邦明院長のそんな思いが込められている。

東京足立病院で10年間にわたり実績とノウハウを積み上げてきた「リワークプログラム」も当院へと移転した。リワークとは「リターン・トゥ・ワーク」の略語。メンタル疾患が原因で休職している人に対し、職場復帰と再発防止を目的としたリハビリテーションを提供している。

特徴的なプログラム

リワークに通い始めたばかりの新規利用者には、「若葉の会」というプログラムが用意されている。「リワークとは何か」「どんなことをするのか」「復職成功のカギについて」、そして規則的な生活リズムを送るために重要な「睡眠について」といった講義から成る。若葉の会を受講することで、不安で

つばいな新規利用者も安心して通所できる。

当院の目玉とも言えるプログラムが「自己洞察」だ。発症までの経緯を振り返り、なぜ休職に至ったのか、周囲の環境や個人の性格などから多面的に分析していく。



自身の考え方や行動を内省し、自己理解を深めると同時に再発予防のための対処法を明らかにする。分析した結果はプログラムとして利用者の前で発表することもある。自己洞察を終えた利用者からは「今の自分を受け入れるきっかけになった」「大変だったが取り組めて良かった」といった前向きな声が届く。

主体性重視の運営部

リワークは与えられたプログラムをただこなしていけばよいというものではない。重要なのが利用者の主体性だ。

リワークには「運営部」というプログラムがある。利用者の回復度や通所頻度など、一定の条件をクリアすることにより参加が可能なこととなる。プログラムの企画やオンライン掲示板の整備など、リワークの運営に関すること

職場を想定し、部員は役職や担当を割り振られる。自身の組織内における行動パターンやコミュニケーションの取り方、ストレス反応など、リワークを運営しながら自分を知る手がかりを得られる。「自分たちでリワークを作っている手応えを感じ、充実感を得ることが出来る」と利用者からも好評だ。

「違い」があったはずだ。メンタルクリニック三叉路には、今日も多くの人々が自分の人生と向き合うために足を運ぶ。

「教えて
古谷さん！」

公認心理師の古谷誠二さんに夏の過ごし方を尋ねました。

「段々と暑くなってきました。心理的な面から考えると「夏」はどんな季節ですか？」

気温が上がると人は活動的になると言われています。旅行やイベントの機会が増えるのもこの季節ですね。また、日照時間が増えるのと楽観的になったり、不安が減ったりするという研究結果もあります。「ひと夏の恋」が始まるのも、人々が楽観的になった結果かもしれませんね。

ただ、猛暑の場合は別です。暑くなり過ぎると、身体は生命を維持するために体温を下

マスクの夏を快適に

コロナ禍においてマスクの着用は社会常識となりつつある。特に高い予防効果を持つとされているのが不織布マスクだ。

厚生労働省は自分と相手の双方が不織布マスクを着用する事でウイルスの吸い込みを75%抑えられるとする研究結果を公表した。相互に飛沫感染の予防に

努める事が大切といえる。暑さが増すこれらの時期も、マスクの着用は必須だ。

不織布マスク着用時に特徴的な「蒸れ」と「不快感」を解消出来る商品として、ハンデタイプの送風機や冷却効果のあるスプレー、タオル、シートなどが活用されている。筆者がリワーク利用者



もいるようです。食欲不振や不眠に加え、抑うつ症状が出るのが特徴です。

「どんな点に気を付けて生活すればよいですか？」

うつに限った話ではありませんが、生活リズムが乱れないように気を付けましょう。もしも、毎年夏になると気分が優れなくなるといふ方は、意識して活動量を緩めるとよいかもしれません。夏は活動的になって予定を詰め込み過ぎてしまう危険があります。無理のない範囲で計画的に過ぎませう。基本的なことですが、きちんと栄養や栄養を取ることも大切です。

数名に「マスク着用時の蒸れや不快感を軽減するために、どのような商品を利用したか」と質問したところ、「ハンディファン」という回答が多かった。持ち運びしやすいこと、値段が手頃なことなどが理由だ。

ただ、使用する際は、周囲の迷惑にならないよう心掛けたい。アイディア商品を使って、コロナ禍での暑い夏を乗り切りたい。

「暑すぎると何もやる気が出ません。」

体が休息モードになっているときは、無理せず休みましょう。仕事でそうもいかないという時は、交感神経がより優位に働いている午前中に頭を使う作業をするのがおすすめです。副交感神経が高まってくる午後は、メールチェックや整理など簡単にできる作業の割合を増やすなどの工夫ができるでしょう。

「コロナの影響で今年も「我慢の夏」になりそうです。」

先が見えないと人は不安になります。今の状況が永遠に続くわけではありません。いずれ終わりが来ることを忘れずに、認知を切り替えて「今は余力をためる準備期間」と考えたと良いかもしれません。

猛威振るう新型コロナ リワークでの取り組みは

【国内の近況】

新型コロナウイルスの感染者数が高止まり傾向にある。(2021年5月時点) 複数の都道府県で「緊急事態宣言(以下「宣言」)」や「まん延防止等重点措置」が適用されているものの、依然として1日単位の新規感染者数が減少しない。

前回の宣言時(2021年1月8日発令)は飲食店の営業時間の短縮のみに留まったが、今回は「飲食店の営業時間を一律20時まで」「酒類の提供禁止」「美術館や映画館、運動施設等へ休業要請」など自粛の対象(都道府県により異なる)が拡大されており、事業者の収益や従業員の生活に多大な影響を及ぼしている。

経済活動を抑制してでも対象業種を拡げざるを得なかった背景として、変異株の拡大が

【変異株】

変異株は、ウイルスの部位の変異状況により細かく分類される。このうち、2021年3月25日時点で世界保健機関(WHO)は「イギリス型」「南アフリカ型」「ブラジル型」「インド型」の4種を再拡大が懸念される変異株として挙げている。特にインド型については他の型と比べて免疫が効きにくく、感染力の高さはイギリス型を上回ると見られている。

日本でも感染が確認されており、拡大しないよう水際対策を強化している。

【感染防止策】

最も有効とされているのが「ワクチン接種」であるが、日本は接種率が低い状況と言わざるを得ない。ワクチン納入量はもとより、打ち手となる人材が不足しており、厚生労働省



は救急救命士や臨床検査技師が接種を行うことを特例で認めた。ワクチンが全ての世代に行き渡らない現状では、感染予防のため「マスクの着用」「手洗い」「手指の消毒」を引き続き行うことが重要である。加えて、家庭内での感染を防ぐべく「自身の持ち物の消毒」と「トイレなど共用部のタオルの個別使用」を推奨する。特に前者については、無意識で目・鼻・口に触れることが感染経路となっていることから、「スマートフォンなどを触れた手でウイルスに感染する」といった事態を防ぐ観点では有効と思われる。

当院のリワーク(リワークプログラム)では、宣言中も利用者がプログラムを受けられるよう感染対策を徹底している。入室時は「手洗い」「マスクの着用」「手指消毒」「体温・症状のチェック」を必須としている。プログラム時は飛沫感染を防ぐため、利用者の机にシールドを設置。対面式のプログラムではフェイスマスクの着用を義務付けている。利用者が少しでも体調が悪いと感じた際は、スタッフに相談のうえ自宅療養とする。このようにスタッフ・利用者全員が連携して感染対策に努めている。

北千住のテイクアウト 美味しく食べて飲食店を応援!

北千住には多くの飲食店があるが、コロナ禍でテイクアウトに注力する店舗が増えていく。今回はその中でもリワーク利用者がよく利用する2店舗を紹介したい。

最初に紹介するのは、カレーのテイクアウト専門店「TOKYO MIX CURE」だ。同店は都内に数店舗を展開するカレー専門店であるが、北千住では飲食店の店舗を昼間に「間借り」して営業している。



店員さんに話を伺ったところ「うちのカレーは3回食べたらずみ付になりますよ」と気さくな対応。実際に食べてみると程良くスパイシーで深みがあり、

誰もが美味しく味わえるカレーだと感じた。次に紹介するのは、人気のスイーツ専門店「ドンレミアアウトレット」。その最大の魅力はスーパードリンクなどで販売されているスイーツを安価に購入できる点だ。



リワーク利用者に人気の商品は、リーズナブルな価格が魅力の「正規品の切れ端まとめ売り」だ。その中でも筆者のお気に入りには「ミルクレープ」と「スフレロール」で、家族の分も購入し、週末に自宅で食す家族団欒の

園芸で癒しを

室内で過ごすことが多い昨今、緑を見る機会が減ってきている。緑の植物を見ることは心を落ち着かせ、ストレスの軽減にも繋がる。そこでオススメしたいのが室内での園芸、植物を育てることである。何故なら緑で癒されるだけでなく、育てることその植物の成長を楽しむことが出来るからだ。今回は比較的丈夫に育つスイートバジルについて紹介したい。



最初に鉢に土を入れ、軽く表面を固める。葉は丸々として観葉としても愛嬌がある。用意する物は鉢(3〜4号)、受け皿、園芸用土、バジルの種。もちろん既に成長したバジルを購入してもよいが、種から育てると一層愛着がわく。全てホームセンターの園芸コーナーで揃えられる。

最初に鉢に土を入れ、軽く表面を固める。葉は丸々として観葉としても愛嬌がある。用意する物は鉢(3〜4号)、受け皿、園芸用土、バジルの種。もちろん既に成長したバジルを購入してもよいが、種から育てると一層愛着がわく。全てホームセンターの園芸コーナーで揃えられる。

先に水をたっぷりと注ぐ。最後にバジルの種を3粒ずつ、3〜4カ所に蒔く。そして目の当たる場所に置くだけである。表面が乾いたら、水をたっぷりとあげ、水がたつぷりあがる。ただし、芽が出るまでは種が流れないよう注意。

1週間もすると芽を出す。2〜3週間ほど経ったら、元気な苗を3〜4本残し間引く。10日程育ったら、一番先端を切る。これにより横に育ち、多くの葉を収穫できる。また、バジルは花を咲かせると葉が固くなり風味が落ちる。それを防ぐため先端を切るという意味もある。しかし、バジルの白い花を觀賞したい場合は、自然に任

せるのも園芸の醍醐味である。どうか皆さんも園芸の楽しさに触れてみてはいかがだろうか。

編集後記

リワーク新聞「楽」を手にとってくださり、ありがとうございます。無事発行することができ、一安心しております。

リワーク初日 個人差あります



登場動物... チンチラのメメ
ちよつと天然
チンチラのモリ
しつかり者

三ヶ月後...
慣れましたか
そろそろ自己洞察を
しましょう

さらに三ヶ月後...
瞑想
グループワーク
認知療法
心理セッション etc..

卒業して
起業します!!
なんんだか
気分が変わった
よかったです!!
よくやった!

料理で使えるのはもちろん、