

メンタルクリニック三叉路 リワーク新聞



2021年9月 発行

〒120-0034

東京都足立区千住二丁目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/

時代に即した現代人のための



今回はメンタルクリ

ニック三叉路（以下、三叉路）／リワークRAKU（以下、リワーク）／ワンストップ相談センターSODA（以下、SODA）が何故この場所に、この建物として存在するのかにフォーカスし、その実態や込められた想いを三叉路の田中院長、リワークスタッフの小池ナースにお話を伺いました。

田中院長 独占インタビュー

担当記者（以下、担当）この度はお忙しい中お時間を頂戴し、ありがとうございます。

記事を作成するにあたり、当「建物」に着目し、そこを通して見えてくる、田中院長の想いや考えを伺いたいと思います。

田中院長（以下、院長）よろしくお願ひします。

担当 まずはリワーク（ダイケア）が東京足立病院から移設に至った経緯をお聞かせくだ



三叉路/RAKU/SODA建物外観

ました。明るい雰囲気というのかな。とにかく物々しさを無くしたかったです。

担当 たしかに堅いイメージが病院にはありますが、利用者さんたちの心理的負担を減らすという気持ちが伝わってきます。では次にこのエリア（北千住）

や場所を選んだ理由などについて伺います。院長 北千住はアクセスが良い街で、何より駅から近い物件を探していました。東京足立

病院サテライトの北千住メンタルクリニックがあり、『リワーク』の利用者さんが気楽に利用できる雰囲気作りを行いたいと考えてい

ました。フロア面積を確保する問題がありました。担当 アクセスに重点を置いて物件を探されていたんですね。院長 パチンコ屋の2

階という話もありましたが、さすがにそぐわないだろうという却下案もありました（笑）。



メンタルクリニック三叉路/田中院長

担当 それはさすがに気が引けますね（笑）。院長 現在の場所が大きい路地から少し入った所なので、最初は迷うかもしれませんが、利便性のわりと閑静で、リラクセス出来る環境だったので決め手になりました。（併設の）SODAも元々北千住から徒歩15分の場所

で運営をしており、こちらも利便性を良くするため、すべてを統合して運営することになりました。

担当 北千住は賑やかな街なのに、とても静かで落ち着ける場所だな、というのが最初の

個人的な感想でした。院長 あくまでリワークとSODAのためにこの場所を選んではいます。クリニックだけなら北千住メンタルクリニックもありま

す。リワークはクリニックが併設（隣接）していないと認可が下りないという条件もあり、三叉路を新設して

院長をやることになりました。担当 様々な制約があることを初めて知りま

した。続いて建物や内装コンセプトについて伺いたいと思います。院長 人生の分岐路（三叉路）に立つて困った時、そこにある山小屋

でちよつと聞いてみよう、という意味合いを込めて全体の雰囲気は山小屋（ロッジ）っぽくしています。

担当 院長は山登りが趣味でしたね。施設内にもたくさん山の写真が飾ってあり、雄大な自然が気持ちを穏やかにさせてくれていま

すね。院長 ちなみに色などは個人的な趣味です。担当 個人的な言葉ば

が。1階クリニックの

トイレが黒なのは特別な理由がありますか？院長 これも個人的な趣味というか、行きつけのバーで黒い便器を使用していて、とてもかっこいいな。恥ずかしいから記事にしないで（笑）。※ごめんなさい、記事にしてしまいました。

担当 そういう理由だったんですね。トイレという単純な設備としてではなく、そこにも

気持ちの込められているという想いの強さが伝わってきます。院長

の人柄や好きな物に触れた気がして、聞いて良かったなと思いました。

担当 続きまして、来

院者さんやリワーク利用者さんに対する想いや心構えについてお聞かせください。院長 うつ等で仕事を休職して復職するとい

うのは1人ではとても辛くて大変なことでも、その手助けが出来て、来院者さんや利用者さんたちのお役に立てれば良いなというように思っています。

担当 たしかにどんな病気でもそうですが、サポートが多ければ多いほど心強いですね。

リワーク『RAKU』室内

院長 はい。またそういう仕事に携われることは、嬉しくもあり、（医者として）使命だと思っています。担当 その想いはしっかりとこの場所に反映されていると思います。院長 利用者さん同士

でコミュニケーションをとり、集団行動を行うことがなによりのリハビリになるので、我々はその手助けをしていくに過ぎません。そ

ういう場だと思つて、利用者さんたちに活用してほしいですね。担当 一人だとうし

ても塞ぎ込んだり、マイナスな面ばかりが目が行ってしまいがちです。利用者さん同士で励まし合える環境はとても大事ですね。院長 この仕事をしたいと、やはり人間と

いうのは集団の中で生きていくしかなく、また、そういう生き物であるとも感じていま

す。担当 おっしゃる通り、集団の中からこそ自分らしさを取り戻せるような気がします。院長 三叉路／リワーク／SODAで精神疾患に関連する様々な困りごとをワンストップで行えるのが強みであり、この場所の存在理由にもなっています。担当 来院者さんや利用者さん

の事を本心に第一に考えていらっしゃるということがとてもよく分かりました。担当 それでは最後に

小池ナース♡ 独占インタビュー

一言、お願いします。

院長 この場所がみなさんのお役に立ち、無事に復帰（復職）出来ていくことをお祈りしています。

担当 リワークのメインスタッフでいらつしやる小池ナースにインタビューしていきたいと思います。よろしくお願ひします。

小池 ナース（以下、小池）よろしくお願ひします。

担当 まず、リワークの専用フロアである2階部分のコンセプトについて伺います。

小池 大事にしたかったのは、オフィス（機能的）でありながら癒しの場になるようなイメージを意識しました。

担当 具体的な工夫点はどのようなところでしょうか。

小池 若草色と淡いベージュで色の統一感を持たせ、森林の中にいるような雰囲気を出しています。

担当 なるほど。たしかに機能的でありながら柔らかい印象なのは色味が効いているんですね。小池 そうですね。また限られたスペースを最大限に生かすため、壁の一部にホワイトボード素材を使用したり、床が配線だらけにならないよう、電源を天井部から取れるよう

に工夫しています。担当 これはとてもよく考えられた設計だなと思いました。足元がすっきりしていると広く見える視覚効果もあったりするのですよね。小池 掃除もしやすいんですよ。コロナ禍の2020年10月に開設となったこともあり、利用者のデスクは個別で利用できるようなものを選んでいきます。担当 さらに飛散防止シールドを付けて感染防止対策を取られているのは、さすがだと思っています。それでは最後に一言お願いします。



リワークスタッフ/小池ナース♡

小池 リワークに通信始めたみなさんは、社会で辛く大変な目にあって、自信を失い、表情もつむぎが衰えてしまっています。しかし、リワークに頑張つて通い、卒業するころにはまるで別人のように生き生きとして、笑顔で卒業されていきます。その笑顔を見られることが、とても嬉しく、楽しみでもありますが。リワークで経験したことを糧に今後の人生を豊かに過ごせることを祈っております。

【記事担当後記】

なぜ建物を中心にした記事を書こうと思ったかという点、私は建築に携わる仕事をしており、様々な要因で『うつ病』を発症し、仕事に取り組み中で『建築』に対する興味を失い、気付けば、ただ食べていくための『仕事』になっていました。建築業界で仕事をしようと思ったきっかけは、幼いころに母が好きで見ていた某住宅番組と一緒に見ていて、そこに住む人を利用する人を守るお城を作るような存在だと思い、建物を設計する事に憧れを抱き、この道に進みました。最初は夢だった仕事も、病気がストレスにより、自分を苦しめる存在に変わってしまったことを覚えて残念に思っていました。

そんな中リワークに出会い、リハビリを続けると体調も安定し、視野も以前より広くなり、多くのことが目に留まるようになってきました。そこで当施設が中古戸建住宅をリノベーション（改築）したものであることに気付き、興味を持ちました。きっかけは些細なことでしたが、私は本来の夢を取り戻していることに気付いたのです。

視点を変えると、日本では建築物に対して新築信奉が根強く残り、SDGs（持続可能な開発目標）への取り組みなど国の指針が示され、各業界の認識やユーザの目線も変わってきています。小規模の病院やクリニックにおいても地域性等はあるものの、新たなクリニックビルが次々と建設されるなか、中古の戸建住宅をリノベーションして『三叉路／RAKU／SODA』を開業したことが時代の流れを反映した建築物であることに感銘を受けました。医療関係者の都合ではなく、受診者・利用者目線であればこの決断は出来なかったであろうと感じています。

最後に、なぜこの場所なの？なぜリノベーションなの？なぜこのデザインなの？という疑問から始まり、当記事を担当させていただいたことに、感謝しております。それはなぜか。聞いてみなければ分からないかった想いがたくさん発見できたからです。院長をはじめ、スタッフさんたちの『支えたい』という想いがとてもよく伝わってきました。

『建物について』という切り口でしたが、多くの想いを聞くことが出来たことや、自分自身の『夢』に再び気付けた経験がリワーク新聞という媒体を使って、一人でも多くの人に伝わればやって良かったなと思います。（S・K）

リワークって
どんなところ？

本紙を手にとった方の中には、まさに今リワークに通うか悩んでいる方もいると思います。今回はそんな不安や疑問を少しでも解消したく、実際にリワークに通う私が感じたことをお伝えします。

リワークに通うにあたっての不安

まず、私のリワーク参加の理由は、抑うつ状態を抱え、復職に向けて会社の産業医から参加を勧められたことでした。

リワーク参加にあたって不安を抱いたのが、リワークに通っている他の人たちが一緒に自分はやっているのかという点でした。結論からすると杞憂に過ぎず、自分と同じ悩みを抱えている利用者が多く、共感し不安を解消することができました。

また、自分がリワークの輪に入っているのか心配していましたが、何も問題ありませんでした。リワークプログラムにはコミュニケーションをとるきっかけとなるものが多く、自然に和気あいあいとした雰囲気になっていきます。

このような環境にあるため、最初はぎこちなくともすぐに打ち解けるようになり、リワークが楽しい場になりました。

度見学に来られてみてはいかがでしょう。（T・H）

私の趣味
「バレエと私」

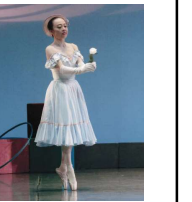
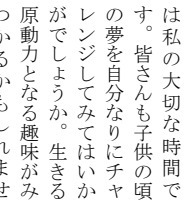
クラシックバレエを習い始めて15年程になります。子供の頃の夢でした。「バレエは子供の頃からしかやれない」と思い込んでいたが、「大人のバレエ」という言葉を聞いて思い切った習い始めました。お世辞にも体が柔らかいとは言えない私ですが、人生の折り返し地点を過ぎ、子育てにも余裕ができて、残された人生を自分のために謳歌したいという思いもありバレエの世界に入りました。3年程、いわゆるカルチャーセンターでやっていたのですが、自分の思い描いていたバレエとの違いを感じレベルアップするため、今の「高橋加代子バレエ研究所」に入りました。

加代子先生は私のように大人からの生徒にも、バレエの基本・体の使い方を丁寧に指導してくれました。「足が高く上がらなくてもいい、とにかくバレエを綺麗に踊ってほしい」という言葉を聞いて、大人からのバレエの醍醐味をそこに感じました。しかし、実際に綺麗に踊るということとは簡単なことではなく、踊るための体作りと基本のバレエの動きを体に教えていくのは大変

です。体の使い方を覚えることが難しく先生に仰っていることが中々理解できませんでしたが、身につくようになると少しずつ上達してきたように感じます。日々のレッスンを休まず行くことは大事ですが、それだけでは上達しません。自分で考えて努力していくことが必要です。人と比べずに達成可能な目標を無理なくクリアしていく、スモールステップを課題とする、これが上手な頑張り方です。「子供は言ったとおり、大人は体の癖を直してからだでないと身につかないので時間がかかる」と加代子先生の言葉を聞いて、まずは自分の体の癖を知ること、そこから修正していくことが大切だと思いました。そして、レッスンを続けてきました。

トウシューズを8年目でやっと履くことができるようになった時は、まるで子供の様に枕元において喜びました。しかし、実際に履いて踊ることは思ったよりも大変です。中には途中でトウシューズを履くことは断念してバレエを続ける方もいるほどです。諦めきれず履いて踊る練習をして7年経ち、やっと自分でトウシューズの感覚がつかめてきたなと思います。また、年に一度の発表会、舞台芸術という体験ができることに感謝の気持ちを抱きます。「この日の洗濯」と毎年欠かさず観に来てくれる友人に感謝してもらえ、自分の頑張りを見て喜んでもらえることはありがたいことです。

家事と仕事、そして趣味のバレエ。3つをこなしながら日々の生活を送っています。この3つをバランスよく保ちながらやることで、何かストレス的なことがあった時、乗り越える原動力になっていると思います。毎年舞台では練習の成果を発揮することができていないと反省して来年に向けて頑張ろうというモチベーションに繋がっています。わくわく・ドキドキ・ときめきと感動、そしてやる気と意欲となる楽しさをあげがとう。バレエ



(50代・女性)

山登り、はじめてみませんか？



あなたは山に登ったことがありますか？「山に登るなんて、私には無理！」なんて思っていないませんか？筆者もはじめはそう思っていました。山登りをする友人から誘われても、「山に登る体力なんてない。」と何度も断っていました。しかし、ある時試しに高尾山に登ってみようと思ひ登ってみました。すると、山頂から見た富士山がとても美しく、山登りの魅力が少しわかったような気がしました。それから数回は友人と一緒に山に登っていました。色が、なかなか予定を合

山登りの楽しみ

山登りの楽しみは、色々あります。森林浴

わせるのが難しく、どろんどろん山に登る間隔が開いていきました。しかし、私はもって色んな山に登ってみたいという欲が出てきて、一人でツアーに参加して山に登るようになりました。ツアーに参加すると、お一人様の方が多く、「なんだひとりじゃないんだ。」と勇気が湧きました。そうして、ちよこちよこ山に登っていくうちに、すっかりはまっていきま

でリフレッシュしたり、山頂からの景色を楽しんだり、山ご飯を楽しんだり。そんな楽しみの一つに山小屋があります。最近ではデザインや内装がお洒落だったり、食事が凝っていたり等、特徴を持った山小屋が増えています。筆者のお気に入りには、仙丈ヶ岳の麓にある「こもれび山荘」(写真…左上)です。林の中の小じまりとした佇まいが、日常の喧騒を忘れさせてくれます。筆者が印象に残っているのは、一階の長テーブル(写真…右下)で、皆で食事を囲んだことで、初めましての人とも同じ山を目指しているというだけで仲良くなれるということです。

準備をしよう！

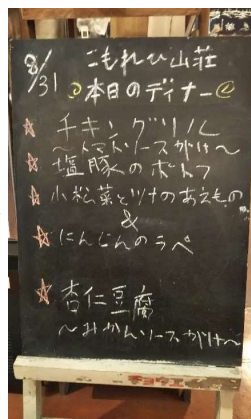
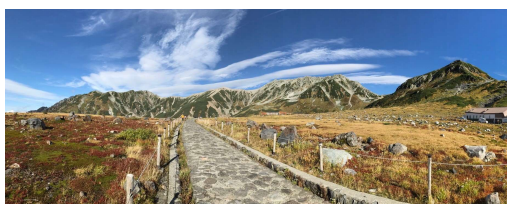
まずは、三種の神器と言われる「レインウ

山に登ったことがないあなたでも山登りをはじめるとは難しいことではありません。初心者でもコツさえ掴めば3000m級の山だつて登れるようになります。とはいえ、「よし、今から行こう！」と言って登れるものでもないのが山登りです。山に登るには準備が大事です。

アイテムが揃ったなら、登る山を選びましょう。はじめはポピュラーな山を選ぶといいでしょう。登山者が多く、登山道が整備されていることが多いので安心です。また、登山口から頂上までの標高差が300m以下で、歩行時間が2時間程度のコースがある山だと初心者でも難しくありません。筆者をはじめから山登りをはじめ、徐々にステップアップしていきま

エア(雨具)、登山靴、ザック(リュックサック)を準備しましょう。アウトドア専門店に行けば、たくさんの種類があります。どれを選べばいいのかわからないか迷うかと思ひますが、そんな時は迷わず店員さんに相談してください。自分の身体に合ったアイテムを選ぶことが大切です。

て、一年後には立山(3015m 写真…左下)にチャレンジすることができました。まだまだ自由に外出ができない状況ではありますが、意外とあなたの近くに山はあります。ぜひ山に登って、いつもと違う空気を吸ってリフレッシュしてみたいかがでしようか。(E・K)



頭の体操！

クイズコーナー

クイズは全部で2問！
まずはワードクイズから

どちらも「三又に分かれている道」を意味する言葉になります



➡ ① ???じ?

➡ ② ?????

下のヒントを見ながらマスに文字を埋めてみよう！



= ろ



(■■の葉 さらさら〜♪)

=

視野をよく広げて見て！

★どっちの占い師？

とある競馬の盛んな街に目利きの馬主がいた。馬主が街のはずれを歩いていると、牧場に優秀そうな白い馬と黒い馬がいるのを見かけた。馬主はすぐに牧場の主に馬の買い取りを申し出たが、牧場の主はどちらか1頭しか渡せないと言う。悩んだ馬主は占い師の力を借りることにした。候補は以下の2人である。

上品な装いの占い師は、「私は6つの宝石と3種類の香辛料を用いた占いを専門としています。宮廷に仕える身でもありまして、7割は確実に当たると王からお言葉を賜りました。」と言った。一方、粗末な身なりの占い師は、「あたしは20年間この10本の骨で沢山の運命を覗いてきたが、本業は薬師なんだよ。占いはなんて2割当たれば良いって所さ。」と言った。

さて、馬主はどちらに占いを依頼すべきだろうか。

ワードクイズと文章問題の答えはどちらも裏面下部にて！(K・I)

文章問題も挑戦してみよう！

「旧日光街道宿場町通り」 周辺を歩こう

三叉路の所在地である足立区北千住は、江戸時代は日光街道の宿場町（千住宿）として栄え、今も古き良き情緒あふれる雰囲気が感じられる街です。三叉路近くの「旧日光街道宿場町通り」周辺には、江戸時代の面影はもろろん、明治から昭和を感じ建物が路地も多くあります。そこで、今回は三叉路近くの明治時代以降のノスタルジックな風景を紹介し

【市川歯科医院】
大正時代に建てられた歯医者さんもありました。100年前の歯の治療は今よりも痛かったのでしょうか(笑)。

【路地】
三叉路から西へ行くと、こんな狭い路地があります。人のすれ違いもできないくらいです。

【二歩一歩】
昭和の古い建物をリノベーションして和食屋になっています。路地側は古さを感じます。

【昭和を感じるおまけ】
ちよつと離れた柳原地区（牛田駅近く）にはこんな街灯もありました。白熱灯だった電球はLEDに取り替えられているようで、ちよつと残念です。これも時代の流れですね。

無料VR防災体験

昨夏に続き、今夏も日本全国で大雨等により被災したニュースが連日流れています。筆者は防災の意識が薄れているのを感じていたので、東京消防庁の施設でVR（バーチャルリアリティ）防災体験ができることを知り、防災体験に行ってきました。今回はその体験談をお伝えします。



VR防災体験

最後に、火事体験では、料理の途中で目を離した隙に鍋から火が出たという場面です。消火器で消そうと試みましたが、突然の場面では消火器がうまく使えず、慌てて水をかけて大惨事になってしまいました。3つの体験のいずれもいつ遭遇してもおかしくない状況で、改めて日頃からの備えが大事であることに気づかされました。体験前は子供向けかと侮っていましたが、本格的な防災体験ができ、大人も防災意識が高まります。



地震体験

まず、地震体験では、リビングでの地震を体験します。ものすごく激しい揺れで、椅子から投げ出されるのではないかとと思うくらいの衝撃的な体験でした。部屋の家具が倒れて荷物散乱し、その後、更に余震の揺れがやってきました。私は、1995年に阪神淡路大震災を経験しており、まさに、その当時の不安を想起させるようなリアルティのある体験となりました。



暴風雨体験

写真出展元…
【市川歯科医院】伝統の日本紀行ホームページ
【電灯】野次馬ジジのつぶやき記



消火体験

【担当後記】
今回ご紹介した場所の地図は載せていません。三叉路から徒歩5分圏内にあるので、散歩がてら、探してみたいかがでしょうか。この他にもいろいろな発見があることと思います。千住には江戸時代から昭和へかけての建築物や遺構などが多く残り、それを利用していこうという活動も



VR防災体験

【宿場町図】
（T・I）



VR防災体験

続いて、暴風雨体験では、車を運転している場面を体験します。



VR防災体験

写真出展元…東京消防庁本所防災館ホームページ



VR防災体験

クイズの答え

★ワードクイズ
答①わいじろ
②さんさろ

ヒントを端までよく見て、ハートのイコルの右側にあるイラストは「ワイン！」

○に「ろ」、□に「さ」、ハートにはそれぞれに「わ」「い」「ん」が入る。

★どっちの占い師？
答・粗末な身なりの占い師

粗末な身なりの占い師の的中率が2割ということとは、8割は外れ。占いの結果の逆の答えを出せば上品な装いの占い師の的中率7割を上回る。（K・I）

【編集後記】
今号のテーマは『万里の道も一歩から』。どんなに大きなことでも、遠回りしても、ま

ず手近なところから着実に努力を重ねていけば成果が得られるという意味を込めました。また裏テーマに「個の融合」を挙げました。自身の本当の気持ち

を表現し、各人で記事を書くということを目指しました。記事のあらからちらにそれぞれの個性が豊かに見て取れると思います。

最後に、今号製作にあたり、ご協力いただいた全ての方々に感謝します。（K・W）



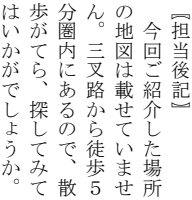
【大橋眼科】
昭和の初期に建てられた病院で、90年くらい前の洒落た建物です。



【福永旅館】
狭い路地には昭和感が漂います。今でも現役の旅館があります。その隣には、手入れされた蔦で覆われている建物があります。



【担当後記】
今回ご紹介した場所の地図は載せていません。三叉路から徒歩5分圏内にあるので、散歩がてら、探してみたいかがでしょうか。この他にもいろいろな発見があることと思います。千住には江戸時代から昭和へかけての建築物や遺構などが多く残り、それを利用していこうという活動も



【毎日通り飲食店街】
夜の飲み屋街です。この奥に昔ながらの飲み屋さんがあります。なかなか見なくなった光景ですね。コロナに負けないでほしいものです。

