メンタルクリニック三又路
リワーク新聞
楽
Vol.24
令和4年4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又路
リワークプログラム-RAKU-
TEL:03-6806-1936
URL:https://www.sansaro.jp/

『私』再生工場あります

医療リワークって？

心の病で休職中の人が「働きたい」「元の職場に戻りたい」と思えるようになったときに、病状の回復と再休職予防のためのプログラムを行う場所です。

プログラムは大きく次の２つに分かれます

【病状回復】

①病気への理解

②発症原因の振り返り

・その時の働き方は？

・その時の行動は？

・その時の考え方は？

など

③専門家のアドバイス

・精神科医による診察

・心理師による教育

・認定看護師との面談

など

【再休職予防】

①疑似労務訓練

・定時出退勤

・簡単な作業

など

ヨガ体操の風景

②予防対策の考案

・自身の思考や行動の癖の理解

・再休職しない対策の考案

③予防対策の実施

医療リワークは、

・各種健保

・自立支援医療制度

のいずれも対象となり両方を使うことで、医療費の自己負担割合が一割となります。

【リワーク楽】の特徴とは？

私達が通所している【リワーク楽】の特徴は趣味体験にあります

【趣味体験実施例】

●運動系

・ボッチャ（四面参照）

・ダーツ

●モノづくり系

・マンダラ塗り絵

・ペーパークラフト

・写経

●コミュニケーション

・他己紹介

・ミニゲーム大会

●その他

・趣味プレゼン

・新聞社説要約

など

趣味とは【楽しむ心体の練習】ですので、『楽しめない』と素直に感じることも練習で分かることです。また趣味について話せば、コミュニケーションの練習にもなります。

あれこれ考える前にまずはチャレンジしてみましょう！

ヨガで【楽】に

リワーク楽では運動療法でヨガを採用しています。

ヨガの効果は、

①腹式呼吸をする

←

②副交感神経が活発になる

←

③ととのう

・自律神経のバランスが向上する

←

・全身の血流がよくなる、です。

ヨガで【楽】になりましょう！

たまには休むのも一つの仕事じゃない？

マリノ先生に インタビュー

…始めた経緯は？

以前心体のバランスを崩し、ヨガで『心の動きで体、体の動きで心が動く』のを知り、呼吸法で体感の変化を知りました。

…呼吸法とは？

左鼻と右鼻の呼吸を意識して自律神経のバランスを取ります。リワークにお薦めです！

ヨガの先生
マリノ結花里さん

リワーク楽 あるもの ないもの

【あるもの】

状況に応じた対応

落ち着く居場所

適度な運動

知る機会（自分の病気と治療の対策）

適切な助言と聞く耳

おいしいお菓子とお茶

適度な緊張と緩和

最低限のルール

【ないもの】

否定と強要

怒り（スタッフも参加者も）

あわれみ

えこひいき

風呂とサウナ

失敗したからってなんなん？

リワーク楽体験記

私はおよそ十五年前にうつ病と診断されました。それから良くなったり悪くなったりを繰り返していました。会社も何度か休職しました。病院で投薬やカウンセリングの治療を受けましたが、なかなか良くならなかったのです。長い間、うつ病を患っている方にお伝えしたいことがあり、今回、個人の体験を書かせていただくことにしました。

調子悪かった

主に投薬の治療を受けていたのですが、良くなっても、またぶり返すことを繰り返していました。薬をいろいろ取り換えるなどして、一通り試してみたのですが、状況は変わらずでした。

そのような時、主治医の先生から「リワークに通ってみたらどうですか？」とお話がありました。家族からも勧められました。正直、はじめは乗り気ではなかったのです。しかし、やれることは何でもやってみようと思い、思い切って「リワーク楽」に電話をしたのです。

リワーク参加

個人で課題や問題集、自己洞察に取り組む個人ワークがあります。また、グループで課題に取り組むグループワークもあります。心理教育や認知行動療法、アサーションといった講義を受けるスタイルの活動もあります。集中力や思考力を向上させるための訓練になりました。

体調に変化が

通い始めて三か月経った頃から症状が軽くなってきました。メキメキと良くなってきたと感じ自分でも驚きました。気分の落ち込みや倦怠感が減り、活力がわいてきたのです。スポーツジムへも行けるようになりました。

なぜ元気に？

リワークでは、毎日の行動を生活チェックとして記録します。日々の自分の行動に向き合っていると、生活のリズムが整ってきました。家に閉じこもりがちだったのが、毎日決まった時間に外出するようになったのも、良くなってきた要因の一つだと思います。

三か月経った頃「趣味プレゼン」という、自分の好きなことを参加者の前で発表するプログラムがありました。当時の自分には少々緊張をともなう課題でしたが、頑張ってやってみることにしました。結果、無事やり終えることができ、自信になったことも大きかったと思います。

リワークで色々な人と会話・交流をするようになり、このことでも気分の落ち込みが改善したと思います。

あなたも元気に！！

私はリワークに通って症状が良くなりました。家族など周囲の人からも「元気が出てきた」と言われるようになりました。

リワークの中で役割を与えられ、やる気や行動力が出てきました。復職に向けての準備として有効だと思います。

自分の思考・行動パターン、考え方の癖に気づくことができました。もちろん自分を知ったといっても、急には変われません。これから行動して改善していこうと思います。

十五年来のうつの症状が改善し、スタッフの方々や他の参加されている方々にとても感謝しています。

現在、うつ病で悩んでいる方が、一概にリワークで良くなるかは分かりません。ただお薬だけで良くならなかった方で、リワークで快方に向かうことがあるかもしれません。可能性のひとつとして頭の隅に置いてみてはいかがでしょうか。私の体験がすこしでも参考になれば幸いです。

スタッフ紹介

リワーク楽で働かれているスタッフをご紹介いたします。今回は、五つの質問にお答えいただきました。

【質問】
①勤務期間
②担当業務
③出身地
④趣味
⑤休日の過ごし方

【小池奈緒美さん】
①十二年
②リワークの企画運営　スタッフの指導育成
③宮城県
④クラシックバレエ
⑤バレエと家事

【古谷誠二さん】
①十二年
②集団認知行動療法　心理教育等
③東京都
④庭いじり、読書
⑤晴耕雨読

スタッフインタビュー

（記者）リワーク立ち上げ当初からいらっしゃる小池さんと古谷さんにインタビューを行いました。その模様をお伝えいたします。

仕事のやりがいは？

（古谷）利用者の気づきの場に立ち会うことができます。また、元気になり、リワークを卒業していく姿からは、無事に復職へつなげることができたとの達成感があります。

（小池）同じく、利用者の社会復帰を見届けたときは、社会のために役立てたと嬉しく思います。皆さんまるで違う人になって卒業していきます。元々持っていた自分の良いところに、新たな自分をプラスしていると感じます。

利用者のイメージは？

（小池）最初は迷える子羊みたいな方が多いです。その後、徐々に自信を取り戻し、表情が明るくなり、思考力の早さが戻っていくように感じます。

（古谷）当初は人と触れ合うのに緊張し、疲れが見える方もいます。ただ、少人数での集団のプログラムから慣れていくと、その人らしさが見えてきます。病気を受け入れ、新しい自分を見つけていくという、自信を取り戻しているように見えます。

利用者との接し方は？

（小池）回復度合いに応じて、関わり方を変えています。最初は、全面的に受容し傾聴を重視します。復職が近くなってきた方には、主体性を意識してもらいます。利用者との信頼関係は、とても重要です。

（古谷）リワークを利用される方は、人生のターニングポイントにいるのかもしれません。そこに関わっていく上で、新たな知見も取り入れながら、自己研鑽を欠かさないことが必要だと考えています。

リワーク楽の利用を考えている方へ

（古谷）まずは見学してみて、雰囲気を感じていただければと思います。集団のプログラムもありますが、段階を踏んで慣れていくところから始めていきますので、心配しなくても大丈夫です。

（小池）一人で悩み、考えていてもなかなか上手くいきません。リワークには、あなたの参加を待っている仲間がいます。人と関わり合い、皆で悩み、ときに楽しみながら一緒に考えていきましょう。まずは見学してみて、雰囲気を味わってみてください。

（記者）私は見学の際に丁寧に説明していただき、不安が解消され参加を決めました。まずは見学からということですね。お二人とも、今回はありがとうございました。

北千住駅の歴史

北千住といえば知らない方はいないでしょう。テレビ番組でも頻繁に特集されていますし、北千住というエリアに憧れている人も多いと思います。（某テレビ番組の北千住特集でＤＡＩＧＯと北川景子が共演し、その後結婚に至ったという話もあります。）その北千住の中心となっているのが「北千住駅」です。ここでは、北千住駅の歴史にふれつつ、リワーク楽の立地について紹介していきます。

北千住駅今昔物語

まずは、北千住駅の歴史について紹介していきます。北千住駅は明治二十九年に、日本鉄道土浦線の駅として開業しました。その三年後の明治三十二年には、東武鉄道初の路線となる伊勢崎線が北千住駅から久喜駅まで開業し、乗換駅となりました。日本鉄道が国有化されたのは明治三十九年で、その三年後の明治四十二年には今の常磐線に改称されました。

この後、接続路線は六十年以上にわたって、この二つの路線のみでした。それぞれのターミナル駅と比べると当時の北千住駅の乗車人員は少なかったのです。しかし、一九六〇年代に入ると、ターニングポイントを迎えます。

日比谷線の開通

昭和三十七年には営団地下鉄日比谷線の駅が開業し、北千住駅を介して東武伊勢崎線との直通運転をスタートさせました。直通運転開始後には東武伊勢崎線の乗車人員がかなり増加して、伊勢崎線のターミナル駅として名をとどろかすことになりました。

昭和四十四年になると、営団地下鉄千代田線の駅が開業し北千住駅は当初二つだった路線が倍になり、四路線が乗り入れるようになりました。ラッシュ時には多くの乗換客で溢れかえるようになりました。

五路線乗入可能に

平成十七年になると首都圏新都市鉄道つくばエクスプレス線の駅が開業して、北千住駅は四路線から五路線が乗り入れる駅となっていったのです。

平成二十年には、それまで開発が取り残されていた東口に都市計画が決定され平成二十四年には東京電機大学のキャンパスができました。これに合わせる形で北千住駅東口の副名称を「電大口」としました。最近では、平成二十五年に東口駅前交通広場が完成して、バス路線も開通しています。また平成二十七年には上野東京ラインの開業に伴い常磐線特別快速の停車駅となりました。

リワーク楽は好立地！

北千住駅は、近年利便性が高まり注目されています。リワーク楽は、その北千住駅西口からなんと徒歩三分です。この新聞を手に取った方お気軽に足を運んでみてはいかがでしょうか。

楽しもう！北千住商店街

北千住宿場町通り商店街は、旧日光街道に面して江戸時代初めに設けられた千住宿の中心に位置しています。その歴史は古く、昭和二十五年五月五日発足以来七十余年の歴史を重ねてきました。

ここではリワーク楽周辺にあるテイクアウトのお店二軒と居酒屋「一歩一歩」をご紹介します。

リワークに参加しながら、色々なグルメを楽しむことができますよ！

ケバブ最高！

まず、ケバブのお店「サライケバブ」を紹介します。リワーク楽を出て右、本町通りを右へ行くと左側に赤い看板のお店が見えてきます。

ケバブサンド、ご飯、弁当タイプなど各種ケバブを取りそろえ。ご主人はイスタンブール近郊のご出身だそう。

おすすめは「やっぱりケバブサンド。チキン、ビーフ、両方好きならミックスもできるよ」と言っていました。価格帯は約六百円とリーズナブル！

北千住の南フランス

宿場町通りのミニストップがある丁字路を左折、先の五叉路の左側に、クマの看板が目印の「ブーランジェリーふらんすや」があります。

南仏プロヴァンスの『幸せの象徴』セミが表す通り、パンはふっくらで噛めば現地に来た気分！

・ＢＬＴと卵のふらんすやバーガー
・六種類のホワイトロール
・惣菜／菓子パン

一歩一歩シリーズ

をご存じですか？

北千住の居酒屋といえば「一歩一歩」と言われるほど、連日多くのお客さんで賑わいます。本店では、炉端焼きを中心に男の包丁料理が楽しめます。ほかにも隠れ家的な「もうひとつの家一歩一歩」女性に人気の「歩きはじめ」、足立区役所最上階にある「食堂ソラノシタ」など計十店舗を展開しています。一度行ったらやみつきになる事間違いなし！

乾杯の時に店員全員で「お疲れ様で～す！！」と言ってくれます。正直、気持ちいいですよ。また、誕生日祝いでは来店しているお客さんを巻き込んで、結婚式二次会さながらのサプライズ演出をしてくれます。

などどれも美味しくお値段は全部下町価格です。焼きたての香りが『幸せ』をお届け！

～ウクレレっていいよ～

ウクレレは癒される

曲が弾けなくても大丈夫。目をつむって親指でポロンとやるだけでとてもかわいい音が鳴り、目の前に穏やかなハワイの砂浜が浮かび上がってくる。

私がウクレレを始めた理由がまさにそれだ。四弦の小さくてかわいい楽器から鳴る音にとても癒されるのだ。

私が楽器屋で初めてウクレレを触った時、自然と笑顔になったのをよく覚えている。

ウクレレは始めやすい

リワークでのある日の会話を紹介する。

（Aさん）楽器できる人いいなぁ～。

（私）ウクレレなら始めやすいよ！

（Aさん）なんで？

（私）ギターが下手だとカッコ悪いけどウクレレなら下手でも許されそうだし。

（Aさん）え、どういうこと？

（私）例えば、スポーツカーの運転が下手だとカッコ悪いけど、軽自動車ならあまり上手でなくても仕方ないかと思うでしょ。それと同じ理由。

（Aさん）いやいや（笑）

半分は冗談で言っているが、楽器をやってみたいと思っている人が気軽に始められるのもウクレレの魅力の一つだ。とは言え、実際にやってみると結構難しい。実際、私もウクレレを購入してから数年間は家のオブジェになっていた。（笑）

コロナ禍の趣味として

コロナ禍で家に居る時間が多くなっている昨今、ウクレレを始める人が増えてきていると聞いた。ウクレレ仲間が増えることはとても嬉しい。時間がなくて、楽器を始めるのはちょっとという人も、ウクレレに関するCDなども沢山でていて聴く音楽としてもオススメだ。きっと癒されると思う。

楽しみ方もいろいろ

色々な楽しみ方ができるのもウクレレの魅力の一つだ。弾き語り、ソロなどは一人で。アンサンブルは家族や友人と。部屋のオブジェとして飾るのもいいし、手作り用のキットも売っているので、ウクレレを手作りしてみる事だってできる。SNSでも色々紹介されているので、興味ある方は見てみてほしい。

ウクレレの練習はマインドフルネスになる？

マインドフルネスとは「ただ目の前のことに集中する状態」とリワークで教わる。ウクレレの練習をする時は、多くの場合、TAB譜という譜面を目で追いながら弾いていく事になる。楽しみながら目の前のことに集中するにはもってこいだ。もちろんウクレレでなく他の楽器でもいいが、軽くて持ち運びしやすいウクレレはとても楽だ。私も嫌な事を忘れて、今を楽しむといった意味ではウクレレには随分助けられた。

～最後に～

私がウクレレを始めてから十年近く経つが、まだまだ初心者の域を脱していない。それでも、この先もおじいちゃんになってもマイペースでウクレレを弾いていたいと心から思っている。

参加者について

リワークってどんなとこ？

ごくごく簡単にリワーク楽参加者の皆さんの趣味や生活について調べてみました。

多種多様な方が参加されています。趣味は下図の通り、皆さんばらばらです。アウトドアからインドアまで。家族構成も、独身の方もお子さんがいる方も、ご両親と同居している方もそうでない方も居ます。年齢層は二十代から五十代までばらばら。ご職業もエンジニア系、事務方など、普通の会社員の方が多いです。どこから通っているのかな、というのも聞かせていただきました。舎人ライナーやスカイツリーライン、埼玉高速鉄道の路線の方と幅広いお答えが聞けました。

ボッチャ！の魅力

リワーク楽では、運動療法兼レクリエーションとしてボッチャというスポーツを行っています。パラリンピックの種目でもあるためご存じの方もいらっしゃるかもしれません。特徴としては布製の三色のボールを用いたカーリングのようなスポーツで、室内で行います。赤玉チームと青玉チームが出来るだけ自陣の球が近くなるよう、基準点となる白玉へボールを転がして近づけたり弾いたりするといったわかりやすいルールですが、毎回白熱しています。

利用を考える方へ

リワーク楽にはこのように、色々な趣味を持った様々な方が参加して、復職へ向けてのトレーニングを行っています。もしこれを読んだ方でリワークが必要になった際、どんな人が居るのかわからなくて不安、という方もおられるかもしれませんが、温和でがんばりやの方がほとんどです。お気軽にお問合せしていただいて大丈夫なので、必要な際は是非見学にいらしてください。

～参加者の趣味の一部を紹介します～

・スキー
・筋トレ
・マラソン
・水泳

・パン作り
・料理
・外食巡り
・カラオケ
・ウクレレ、エレクトーン

・野球観戦
・競馬
・お酒、コーヒー
・旅行

・ゲーム
・マンガ
・同人活動
・将棋
・TRPG