メンタルクリニック三叉路
リワーク新聞
楽
Vol.25
令和4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/

心に自信がつく リワーク楽RAKU

リワークって「どうなの？」

休職をされている方は、「今、何をすればよいのだろう？」、「何もしたくない、何も考えたくもない、誰とも話したくもない」時期から、「復職したいけれども、どうすればいいかわからず不安」を感じるという方や、「会社から復職前にリワークを勧められたけど、どんな効果があるかわからない」など、悩みを抱えている方がいる中で、リワークとは色々な理由によって、メンタルの不調で休職した方が、復職するのに利用できる制度です。

リワーク（復帰に向けたリハビリテーション）を実施する施設で行われているプログラムは、医療機関、障害者職業センター、就労移行支援事業所などの場所で受ける事が出来ます。

リワーク楽は？

その中でいう医療機関に、ここ「リワーク楽（ＲＡＫＵ）」施設があります。医療機関なので、精神科医・精神保健福祉士・公認心理師・看護師・保健師は勿論の事、専門スタッフチームが、それぞれの問題や悩み事を、解決に向けてサポートしていきます。

リワーク楽の意味

この「リワーク楽」の楽（ＲＡＫＵ）には次のような大きく４つのプログラムの意味が込められています。

①皆でヨガ体操・呼吸法などを交えてリラックス（Ｒｅｌａｘ）

②ゲーム大会など、様々なレクリエーションを、私達自身が運営し、皆で楽しんでいく（Ａｃｔ）

③私達自身を知って、悩み事に対して理解し、自己を振返って、メンタル不調の再発予防防止の知恵をつける（Ｋｎｏｗ）

④知識と行動は一体で、知識だけがあっても、行動したことがなければ知らない事と同じで、行動が伴って、初めてその知識は完成される。知行同一という意味で、リワーク楽で学んだ事をグループになってコミュニケーションを取りながら、行動していく（Ｕｓｅ）などなど、日々皆で活動しています。

私たち通所者も当初、リワークってなんだろう？と思っていましたが、実際に通所して、様々な人達と出会って、今までになかった楽しみや学びを体験して、「どうすればいいんだろう？」から、「こうしたい！」と言った行動へ！「リワーク楽」を通じて、自身が変化し進化していく手段・方法を学べ、悩みには助言をもらえ、心に自信がつく場所になるでしょう。Ｋ・Ｔ

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
医療リワーク
RAKU

リワーク楽と他施設との違い ～卒業者体験談～

私は過去２回休職したことがあり、１回目はリワーク楽とは異なる施設で、リワークに通所していました。

１回目に通所したリワークでは、自分の病気の事やコミュニケーションスキルについて学び、休職前と同じ職場に復帰しましたが、学んだ知識を職場で活かす事が出来なく、再び休職する事になってしまいました。

学んだ知識を職場で活かせなかった理由は、プログラムで学んだ事が本当に身についているかを、自分で確かめなかった事だと思っています。

リワーク楽では、プログラム以外の時間でも通所者同士が、コミュニケーションを取る機会が多く、通所者に運営や進行を任せる機会があり、プログラムで学んだコミュニケーションスキルが、身についているか？を相互確認出来る機会が数多くあります。

私は、そのような機会を通じて、プログラムの内容が身についている事を今回確認出来ました。

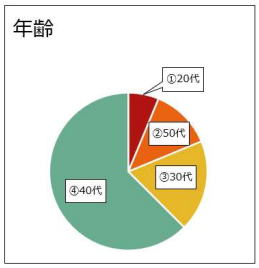
「現在の自分なら、職場復帰しても、今後やっていけるかな」と感じとれるようになった事。この事が、他施設で学んだ結果と、リワーク楽で学んだ結果との大きな違いだと思います。

Ｅ・Ｈ

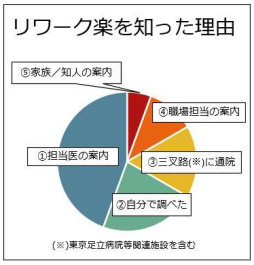
リワーク楽ってどんなところ？

■通所者に聞いてみた

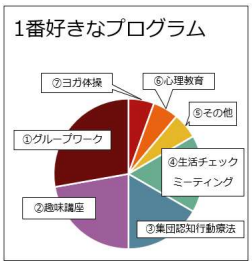
リワーク楽を知ってもらうため、通所者にアンケートを取りました。(回答者数：十七)

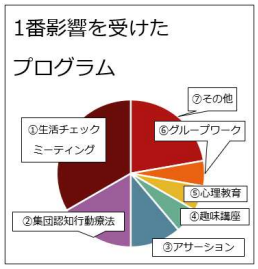


まず、通所者の年齢ですが、働きざかりである三十代、四十代が大半です。もちろん、二十代、五十代の通所者もいます。どの年代の方でも、メンタルの不調から回復し、社会復帰しようと努力しています。

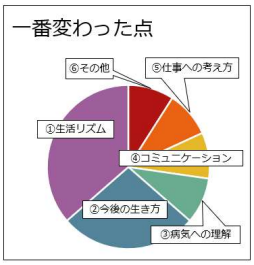


また、リワーク楽を知った理由として、担当医の紹介や、系列の病院に通っていたことがあげられますが、この新聞が、あなたのリワーク楽を知るきっかけのひとつになれば幸いです。





そして、リワーク楽では様々なプログラムを通して、社会復帰を目指します。その中でも、通所者同士でのコミュニケーションを大切にする「グループワーク」や「趣味講座」、グループでコミュニケーションを取りながら生活リズムの改善のための「生活チェックミーティング」、ネガティブ思考や問題を解決していく「集団認知行動療法」といったプログラムが人気でした。いずれも、通所者同士でコミュニケーションを取るプログラムが好き、ためになると考えている方が多いです。



こうした、リワーク楽でのプログラムに影響を受け、自分を見つめ直し、自分を知った結果、今までの自分から「変わった」という方々もいました。

■プログラム内容

ここでは、そんなリワーク楽で行っているプログラム内容について、詳しく紹介していきます。

・生活チェックミーティング

毎日の活動記録を付けて、1週間をどのように過ごしたか、グループで共有していきます。生活リズムや活動内容、気分の変動をモニタリングする事で、生活を修正するきっかけとなります。

・グループワーク

グループ内でテーマに沿った課題の情報交換やディスカッションをしていきます。他の通所者の意見を聞くことで、物事の見方や考え方を広げて、自分のコミュニケーション傾向を知り、グループで課題をやり遂げる能力を高めていきます。

・趣味講座（ゲーム・創作）

趣味や余暇活動は、気分転換に効果があります。無心で物事に取り組んでいく時間は、気分を安定させるために有効になります。また、そういった活動に取り組むことで、“楽しさ”という感情は、ポジティブな思考を育てて、メンタル不調の回復に役立ちます。

・アサーション

相手の感情だけではなく、自分の感情も大切にした自己表現の仕方を学んで、ストレスとなるコミュニケーションの傾向を知り、自分も他人も尊重する表現の方法を身に付けていきます。

・ヨガ体操

ヨガの腹式呼吸を取り入れることで、自律神経のバランスが整っていきます。自律神経バランスが乱れると心身に不調が生じてしまいます。ヨガでリラックス状態になれば、不調が緩和されてストレス解消に役立ちます。

・集団認知行動療法

認知行動療法は、自分の思考や行動の癖を知り、ネガティブ思考の改善や問題の解決を図る方法をグループ形式で学んでいきます。

・心理教育

メンタル不調・再発予防、ストレスの原因と対処の仕方について、学んでいくプログラムです。知識を整理し、再発予防を検討して、復職に向けた準備を整えていきます。

こういったプログラムの他に、自分に関することや好きなものについて発表していく「趣味プレゼン」や、メンタル不調になった経緯と原因を振り返り、自己理解を深め、プレゼンテーションとして発表していくことで、今後の自分の中での再発防止と社会復帰に向けた準備をする「自己洞察プレゼン」といったプログラムもあります。

■通所者の声

休職して自宅で療養していた頃と、リワークに通所してからとを比べて、生活リズムが整い「予定を立ててその通りに行動できるようになった」という方から、「ネガティブ思考を改善できた」という方、今までの人生と比べて、今後の生き方についての見方が変わり、「自分の気持ちを大切にしたいと思うようになった」という方、「自分の患った病気への理解が深まった」という方、「コミュニケーションの在り方について見方が変わった」という方まで、様々な意見が寄せられました。いずれの方々も、今後生きていく上で大切なことを学び、影響を受けた方がいるようです。

■結びに

私たちはリワーク楽が復職へのステップと信じ通所しています。ここでの様々な方と出会い、数々のプログラムを体験して、色々な学びを得ました。この経験は、今後の人生でもっとも大きな財産のひとつになるかと思います。復職への手段として選択肢のひとつとして、検討されてはいかがでしょうか？

S・K
K・T
T・K

北千住のグルメ

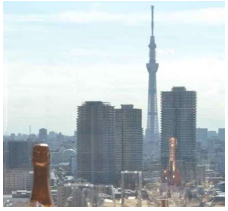
北千住は庶民的なグルメの街です。その店構えからは想像できない絶品料理を、リーズナブルな価格で提供してくれるお店がたくさんあります。もちろん味もお墨付きで、週末となるとどのお店も多くのお客さんで賑わっています。

さてお店の紹介ですが、いわゆる居酒屋・バーの類ではなく、**プチリッチなお店を紹介します。**

ここでは、私自身過去に訪れたことがあり、復職した際に、**お世話になった人を連れて再度訪れたい**と思っている三店舗を取り上げます。

て、一つ一つの料理が繊細かつ華やかで、目と舌の両方で楽しむことができます。

タピルージュ



荒川と隅田川に挟まれた二十階（東京芸術センター）の**展望フレンチレストラン。**スカイツリーと夜景が楽しめます。リーズナブルなランチコースは二千五百円～。天気がいいと富士山も見えます。

ディナーで訪れましたが、スカイツリーが間近に見えて最高の眺望でした。また、結婚式披露宴で利用されるだけあっ

パードコート

リワーク楽の仲間と、美味しい焼鳥屋さんを探していたら、**こちらのお店がミシュランで一ツ星**ということで訪問しました。少々お値段は張りますが、一度は食す価値ありのメニューがズラリ。

その数々のメニューの中でも絶品なのがつくねです。卵をからめて上からかけると、濃厚な卵黄がつくねの味わいを引き立ててくれます。つくねを頬張ると会話もはずみ、普段お互いに聞けないプライベートの話や趣味の話で盛り上がります。

茶香

続いてご紹介するのは**パンケーキのお店「茶香」。**魅力といえば、何といってもフワっととろける食感です。平日でも長い行列ができています。

初めて食べたときは、口に入れた瞬間にしゅわっと生地がとろけ、ほんのりと甘い生地の繊細な味わいを堪能できました。また、写真映えする見た目も人気の理由の一つです。たっぷりとトッピングされたクリームやソースは見ていても食欲をそそります。

Y・W

北千住で気晴らし散歩

運動不足の方のみならず、体調不良の方にも、散歩は適度な運動として体力作りや療養に役に立つものだといわれています。リワーク楽のある北千住の宿場町通りを中心に散歩のルートをいくつかご紹介します。

まず、宿場町通りにある**お休み処「千住街の駅」**は、賑やかな商店街の中にある地元密着型の観光案内所です。約百年前に建てられた、元魚屋の建物を活用しています。地図をはじめとして様々な資料を入手することができます。北千住を散歩するならば、このお休み処「千住街の駅」に立ち寄るのが良いのではないでしょうか。リワーク楽でもウォークラリー等で当館を利用しています。

また、宿場町通りの路地裏にも見どころが多いです。廃業した銭湯や**旧板垣邸**など、昔ながらの生活感の感じられる路地といった風情のある街並みを見ることができます。リワーク楽を利用する際には、プログラムの休み時間に散歩してみてはいかがでしょうか。

リワーク楽から荒川土手までは宿場町通りを通って往復で約三千歩です。荒川土手には**「虹の広場」**があり、運動や昼寝をしている人たちがいます。皆さんの体力作りや気分転換のために散歩してみるのも良いかもしれません。

宿場町通りには、散歩の途中で立ち寄れるような見どころのお店や施設が数多くあります。その一つが、宿場町通りの入り口にある**「文具いろいろカミヤ」**です。このお店には数多くの文具から画材まで幅広い文房具を手に入れることができます。リワーク楽でも、当店から文具類を購入しています。このお店で新たな趣味を発見できるかもしれません。

このように、北千住にはリワークプログラムにも関連が深いお店や施設があります。時間を見つけて、こういったお店や施設を訪れると今後の活動の参考になるのではないでしょうか。リワーク楽に参加される皆さんがこれらを活用し、社会復帰に繋がることを期待いたします。

R・T

ガーデニング始めてみませんか

夏の暑さも一段落し、過ごしやすい季節となってきました。ここでオススメしたいのがガーデニングです。実はガーデニングはメンタル不調の治療に効果的な作業なのです。今回はどのように効果的なのかを説明したいと思います。

植物は必ず太陽光が必要となります。その為、ガーデニングの作業を行う時は自ずと太陽光を浴びることになります。そうすると体内でセロトニンという物質が分泌されます。このセロトニンは「幸せホルモン」とも言われ、心のバランスを整えてくれる脳内物質のひとつで、心と身体を安定させ、幸せを感じやすくしてくれます。

また体を目覚めさせる効果もあるため、朝に水やりなどを行うことでスッキリと目覚めることが出来ます。自宅療養中の方でも、外に出る第一歩となるのではないでしょうか。

次に植物を見たり触れることでリラックス効果を得ることが出来ます。その時、脳波としてアルファ波が発生します。この脳波は「ストレス軽減」「活気を得る」「疲労の軽減」などの効果を得ることが出来ます。皆さんもガーデニングを始めてみてはいかがでしょうか。

Y・O

困りごとはないですか？

この新聞を手に取っていただいているあなたは、おそらくメンタルの不調でつらい思いをして、中には収入が減るなどの大変な思いをしている方もいるでしょう。そういったあなたへ、利用できる制度やサービスをいくつかご案内します。

・自立支援医療

自立支援医療制度は、精神医療・処方せんを受ける際に医療費を3割負担から1割負担へと減額する制度です。まずはこの新聞を手に取っていただいた病院の受付の方やスタッフさんなどにお声をかけてみてください。

・障がい者手帳

精神科や心療内科に通院される方は、障がい者手帳を取得される方も少なからずいます。障がい者手帳と聞いて、少しためらいを感じる方もいるかもしれません。しかし、障がい者手帳を持っておくことで、所得税や住民税が減額されたり、交通機関やレジャー施設、映画館など多くの場所で利用料金が安くなったりするなどのメリットがあります。生活の負担を軽減する一つの手段として考えてみるのもいかがでしょうか。

・ミライロID

ミライロIDというアプリでは、手帳を持つ方が受けられるサービスをまとめていたり、手帳を持つ方向けのさまざまなお店で使えるクーポンも配信してくれます。また、スマートフォンで手帳の提示をすることもできるので、提示する時の気持ちも軽くなります。ときには、買い物や余暇を楽しむのも、療養の一つかもしれません。

・障害年金

病気などで生活が苦しくなった際に、老齢世代でなく現役世代も年金を受け取れる制度です。初診日まで遡って年金をまとめて受け取ることも可能です。メンタルの不調による休職や退職で、家計が厳しくても、金銭的な不安がなくなることは、あなたの心を楽にしてくれるでしょう。

おわりに

私も病を患い、メンタルの不調でつらい思いをしてきました。しかし、こうした制度やサービスを知ることで、心配事が減って、不安なことが和らいだり、なくなったりして、療養に励めています。

いま、不調で苦しくても、制度やサービスはあなたを守ってくれます。そういった助けを借りて、療養に励み、少しずつ、つらい状況から抜け出していきましょう。

S・K

編集後記

今号は、リワーク楽（RAKU）の後輩になるかもしれないあなたに有益な情報を、寄り添う気持ちと溢れる思いをもって、お伝えお知らせすると言うコンセプトに沿って作成しました。

リワークに参加する前に、私たちも疑問に思っていたこと、不安に思っていたことを、「リワークって何をするのかな？」「どんな人がいる？」「そもそも北千住ってどんなところ？」「どんな情報が得られるの？」を、まとめてみました。個々のスキルを、限られた時間の中で最大限に発揮し、心のこもった作品に仕上がったと思います。

職業や発症した経緯、症状、年齢、価値観、感性や取り巻く環境も異なった私たちの復職までの道のりは距離も、かかる時間も、それぞれ異なります。しかし、踏み出した方向は同じです。

あなたにとっても、リワークが一歩目を踏み出す選択肢のひとつになり、あなたの一助になる可能性は十分にあるかと思います。

ある日突然、進むことができなくなり、時が止まり、見えていた景色が一変し、蓄積してきた自信を疑い、不安に抱かれ、成す術を失い、迷走したあの場所から、私たちはプログラムとこの場所を通じて、自分を知り、病気を知り、考え方を知り、再発を予防・防止する知恵と力をつけて、支えてくれている周り方に感謝を忘れず、決して平等でない、変化の激しい、不条理な世の中への道のりを、決して歩みを止めることなく、身の丈に合った自分の歩幅で進み続けることでしょう。そしてその先にあるそれぞれ異なる幾千の場所に、続くことを信じて。

M・Y