人もいるかもしれませ

ィブなイメージを抱く

退行と聞くとネガテ

んが、

『適応的退行』

### メン 9 ル ク IJ = ツ クミヌ

### 心 的 退 行 で目指 すバ ランス の 取 れ

適応的退行

適

的に『適応的退行』に 座では、次の2点を目 ついてレクリエーショ 設けています。この講 リエーション講座』を は週1回『趣味・レク リワークRAKUで 遊ぶことで心身の回復 トレスから解放され、 につながるとされてい

います。 の3つを満たす退行は 悪いものがあり、以下 「良い退行」とされて 退行には良いものと

②部分的な退行である ①一時的な退行である ③自我にとって有益な 退行である 適応的退行は、心の

②ポジティブ感情を育

てる視点をもつこと

本講座の時間は、

必要性を学ぶ

ように、余暇活動の の切り替えが出来る

が重要です。 に取り入れていくこと ためにも、生活に上手 す。復職や再発防止の ために大切なもので 健全なバランスを保つ

代表的な レクリエーション

時間となります。

適応的退行とは?

童心に帰ったように楽 などを行い、みんなが ワーク利用者でゲーム

しみ、笑い声の溢れる

のテーマ①スポーツ ション講座』の内容は 毎週異なり、主に4つ ②ゲーム系、 『趣味・レクリエー

とは、いわゆる「遊び」 のことです。日頃のス れています。 表系、④創作系に分か 今回はその4つのテ

のをご紹介します。 ーマごとに代表的なも ①ボッチャ 欧州で生まれたカー

リングのような競技 ルを近づけられるかを 位置に、手持ちのボー 的となるボールに近い 正式種目にもなってい 競います。 で、パラリンピックの ます。チームに分かれ、 新しい一面を見られる

①復職後にオンとオフ

ンを通じて学びます。

と「キャット&チョコ ②ミニゲーム大会 では「ザ・マインド」 を行っています。直近 ュニケーションゲーム ボードゲームやコミ

④書初め

のある内容を定期的に

2

本講座では、季節感

レート」をやりました。

きました。 を表す漢字一文字を書 える「去年」と「今年」 023年最初の講座は 取り入れています。 ワーク利用者自身が考 「書初め」でした。

. S

| ③趣味プレゼン 方で聴く側は発表者の 向けた練習となり、 ションの準備が復職に べ物、旅行記などにつ 例えば趣味、好きな食 いて、発表を行います。 発表者はプレゼンテー 自分に関するもの、



### 仕事 紹

MSWって知ってますか?



のひとつです。 デートすることも仕事 勉強して知識をアップ なってくるので、常に 医療的な知識も必要に 祉の知識だけでなく、

とき、患者さん本人に 記入してもらうと時間 用の申請書を作成する 例えば、サービス利



カーとも、

簡単に相談

宅やネットカフェなど

で医療ソーシャルワー

Workerの略

の?!」と一番驚いた

て「こんなこともする

になることがありま きるのだろうかと心配

す。しかし、私はそこ

私がこの仕事を始め

こんなことも

がかかってしまうこと

や、記入することがで

のは家探しです。友人

で時間がかかっても、

〒 1 2 0 - 0 0 3 4 東京都足立区千住2 丁目2 9 - 2 医療法人財団東京足立病院千寿 サーテーラー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:03-6806-1926URL:https://www.rework-program.jp/

か?MSWとはMed う職業を知っています

c a I

Socia

皆さんはMSWとい

を行っています

さんやその家族の支援

ました。患者さん本人 めに、一緒に家を探し さんが、退院後に安定

入してもらっていま

す。「大変だったけど

能な限り患者さんに記 サポートをしながら可

を転々としていた患者

した療養生活を送るた

医療機関において患者 リニックといった保険 す。MSWは病院やク 員とも呼ばれていま

た自分

## どんな仕事?

ら、必死に対応したこ どに四苦八苦しなが

いう病棟からの要望な ッドを空けてほしいと 保証人の問題、早くべ ない、金銭的な問題、 が入院をしていて動け

傷ついている人が多く

います。小さなことだ

障害から自信をなくし

んのなかには、病気や

しいからです。

患者さ

成感や自信に繋げてほ 自分でできた」と、達

とを今でも思い出しま

ねていって、生きてい

ができればと思ってい

く力に変えるお手伝い

達成感や自信を積み重 としても、その小さな

ど、幅広い分野の課題 って受診できないな た、金銭的に不安があ て介護が必要になっ い、病気や怪我によっ や思いを伝えられな に対応します。社会福 主治医に上手く症状



MSWとして

# 大切にしていること

る」「能力を最大限に 活かす」ということで さんの長所を見つけ にしているのは「患者 事をする上で一番大切 私がMSWという仕



うに努力していきたい せるMSWになれるよ やご家族、他職種、 経験を積んで患者さん 長途中です。これから としてはひよっこで成 機関の人が安心して話 私もまだまだMSW 他

### 忘喧灯日 れ騒気なよをの よう

合い方の工夫がたく から、動物との触れ も『足立区生物園』 があります。その名 を味わえるスポット ちょっとした非日常 さんあります。 てほしいという思い のち」の尊さを知っ て愛情を育み、「い です。この施設では 「ふれあい」を通じ 足立区竹ノ塚には



れています。 界などに水槽が分か ルの世界、マングロ ーブの世界、磯の世



展示室では、

自分

ラを向けると近寄っ

ここではジャング 急ソーシ

のエリアはまるで熱 犬温室 ジー 蝶々が飛び交う.







餌やり体験ができま 体験ゾー ヒツジとヤギには

M • U

に安らぎをもたらす

なったのではないか 目線になることで、 と錯覚するほどで あたかも自分が魚に ように魚たちと同じ ロする姿は思わず を掴んでキョロキョ サービス精神が旺盛 出てしまいます。 です。自分のしっぽ 「かわいい」と声に

が水槽に入ったかの

てくるなど、とても

泳いでいて、とても ダナミズオオトカ のゾウガメ!そして 囲気が変わり、突然 迫力があります。 ゲー水中を勢いよく ヘビーとどめにミン 次のエリアでは雰



カンガルーやワラビ いです。 プしている姿は愛し 使って歩き、ジャン す。うまくしっぽを ーなどを観察できま トラリアを代表する ここでは、オース



動物と出会うことで このように様々な

リフレッシュしたい 生物園』は、気軽に らえます。 癒され、精一杯生き スメです。 という人にぜひオス ている姿は元気をも 『足立区

す。 べます。綺麗な横顔 菜をむしゃむしゃ食 までやってきて、 に心を奪われます。 て私たちと同じ目線 ヤギは板を登っ 野



時に、命の尊さを実 とてもかわいいと同 嗅いできたり、キュ きます。膝の上に乗 感できます。 ルキュルと鳴く姿は ってクンクン匂いを に触れ合うことがで モルモットは平日



があるとされ、心身 す。動物と触れ合う ると言われていま う、様々な効果があ けで癒される」とい や猫がそばにいるだ リラックスする」「犬 や猫を撫でていると セラピー』には、「犬 くれる『アニマル・ で癒しをもたらして 動物と触れ合うこと ことには、鎮静効果 この犬や猫などの

不思麗な O.

が犬や猫と答えるそ

ワー)と言われてい

うです。

ています。



します。 ラックスさせてくれ ゃん(3匹)をご紹介 ている我が家の猫ち それでは、毎日リ

すか?ほとんどの人 思いつく動物は何で ジするとき、一番に さんは動物をイメー ると思いますが、皆 を見かけることがあ っこをしている動物 ち良さそうに日向ぼ 陽気に、道端で気持 ってきました。春の え、温かい日々とな 暦の上では春を迎 クスする(癒しのパ のホルモンの働きに ります。この2種類 れるという報告があ が優位になり、心拍 よって、副交感神経 ホルモンと呼ばれる て、気持ちがリラッ 数や血圧が安定し チゾール」が軽減さ ンと呼ばれる「コル 分泌されると同時 に、ストレスホルモ 「オキシトシン」が

ない『カウちゃん』。

福祉を始めとした多 的効果もあるとさ 心の増大などの心理 くの場面で活かされ れ、高齢者の介護や きがいの発見や自尊 どの社会的効果、生 や人間関係の改善な また、言語活性化



:ヤ:ア・・」と聞こ 待ち構えています。 喉を鳴らしてすり寄 撫でなかったら「ニ て、撫でられるのを 足元に近寄ってき 甘えたい時には必ず えるか聞こえない ってくる甘えん坊の 『レモンちゃん』。





撫でてください」と 言わんばかりです。

見上げてきて「早く

ほどの鳴き声で顔を

周りを、私が起きる まで何周も回ってい の前には私の布団の 脚します。朝ごはん 抱っこすると必ず開 で何をされても動じ しまう、好奇心旺盛 色々なことをして ごはんを食べる時に 鳴いて猫とは思えな は「ナー、ナー」と と普通は鳴くと思い 君』。朝ごはん、夕 うに「まだ遊んで!」 い猫ちゃんです。 ますが、『やしろ君』 よく鳴いています。 ンチャ坊の『やしろ な瞳で戻ってくるヤ ールをくわえて円ら と言わんばかりにボ 「ニャー、ニャー」 一番大きな声で元気 ボールを投げ 猫なのに犬のよ



んたちです。 ワーをくれる猫ちゃ れだけど、癒しのパ

К • Т

ジャズやロック

### あ な *t*= の 知 らな 世界

皆さんはクラシッ

のような編成も付属

それでは、曲の紹

という人にも楽しん シック音楽は苦手」 ク音楽と聞いて、ど でもらえる曲を厳選 介する曲は、「クラ ね。でも、今回ご紹 聞こえてきそうです か?「リラックス」 んな印象を受けます 落ち着く」「退屈」 「眠い」こんな声が しています。

# クラシック音楽?

曲では独奏チェロに す。さらに、ドラム マイクが付いてお 出る生音を聴くのが がおすすめです。 第1楽章と第5楽章 して音を出していま トラでは、楽器から 一般的ですが、この 基本的にオーケス スピーカーを通

楽」なのです。 奏でます。これでも 介に参りましょう。 ックのような音楽を ムと独奏チェロでロ 一応「クラシック音 第1楽章は、ドラ

> シック音楽感があり ダの作品よりもクラ

園を訪れました。

梅の花と香り

先にご紹介したグル

管絃楽のための音楽

したいのが、『交響

(1950)』です。

ための協奏曲(19 30~2000) Ø リヒ・グルダ(19 『チェロと吹奏楽の まずは、フリード を変えながら、最後 ラシック音楽のよう は華やかに(でもク り、途中何回か表情 のような音楽で始ま るマーチングバンド 民族音楽を奏でてい しくなる音楽です。 に)締めくくる、楽 また、第5楽章は

## 作曲家の芥川?

と聞いてピンときた 9)です。『芥川』 作曲家、芥川 也寸志 (1925 \ 198 続いては、日本の

の人もいるのではな す、有名な小説家の でしょうか。そうで いでしょうか。 かったため、ご存じ す。テレビ出演も多 芥川龍之介の三男で 人もいるのではない その中でもご紹介

音楽から始まりま 登場する前のような 乗っている、何かが がら単調なリズムの 上に怪しげな主題が 第1楽章は静かな

也寸志ならではの曲 く作曲している芥川 音楽や映像音楽を多 撃の後に全楽器で強 的に、シンバルの に感じます。 に変わります。映画 く演奏する速い音楽 第2楽章では対照

80)』です。特に、

かがでしょうか。 を見つけてみてはい あなたのお気に入り 作品を足がかりに、 いただいた作曲家や 今回ご紹介させて

# やっぱり癒されたい

ピアノとヴァイオリ たいのは、アルヴォ くらいは癒しを、と ルな曲です。 本で演奏するシンプ ンなどの単音楽器一 (1978)』です。 ~)の『鏡の中の鏡 いうことでご紹介し ック音楽なら、最後 ・ペルト(1935 曲自体もシンプル せっかくのクラシ

る曲なのです。癒さ れたい人は、ぜひ聴 心地よさを感じられ です。これだけなの 散和音を弾き、そこ のゆっくりとした分 ていくだけという曲 ンプルな音階を弾い で、ピアノが三和音 に、なぜか美しさと にヴァイオリンがシ



いてみてください。

され、管理者の梅を みも隅々まで手入れ されていて、植え込 た。梅は丁寧に管理 香りが満ちていまし 早咲き種が放つ甘い 穏やかで、梅園内は ものの、好天で風も 頃には若干早かった 花です。取材日は見 言われる縁起の良い 年で最も早く咲くと きがけ)と言い、

大切にする熱意を感

じました。

園内を散策してい

s · K

児たちに会いまし ると、お散歩中の園

た。園児たちが梅の

咲いたらまた来よう 花を見て「いっぱい

回は北綾瀬駅近くの 所がありますが、 には何ヶ所か梅の名 大谷田公園にある梅



ば梅ですね。足立区 ます。春の花と言え 春めいていると思い 頃、皆さんの周りは 今号が発行される 象的でした。 る様子が可愛くて印 率の先生に話してい ね!」と、笑顔で引

ネオールなど、共に

うばい)の香りはシ ベンジル、蝋梅(ろ

の香りでリラックス 効果があります。 静や精神安定などの

梅

してみてはいかがで

白梅の香りは酢酸

甘い香りの

秘密

油によるもので、 れる甘い香りの芳香

鎮

香水や化粧水で使わ

しょうか。

Т • К

## 大谷田公園の

(とうじばい)

公園で咲いていた梅の花

鹿児島紅

(かごしまこう)

今

9時~17時です。 3月12日 (日) ま りと梅の花を楽しめ ます。今年の梅園は 見応え充分でゆった での予定で、時間は 廊式の園路があり、 阿(あずまや)や回 めます。梅園には四 り、様々な花が楽し 10本の梅の木があ には、17品種約1 大谷田公園の梅園

大盃

おおさかずき

蝋梅(ろうばい)

梅は百花の魁(さ





(かんこうばい)

八重冬至



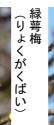






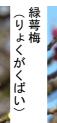




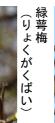
















①職種 ②勤務開始月 公認心理

⑤趣味 4出身地 ③担当業務 グループワーク、 お菓子作り、 心理教育など 2022年9月 千葉県

子供と公園巡り ンタビュー

⑥休日の過ごし方

アプリで漫画読み

ビューを行いまし の萩谷さんにインタ (記者) 新スタッフ

やりがいは?仕事の

という面はあります さんは「患者さん」

くなります。

康を害するリスクが高 り方をし続けると、健 まいます。誤った頑張 を忘れがちになってし 分を癒してあげること 休息を取ることや、自 て、一度立ち止まって 状態となります。そし と、自律神経が乱れた の中で生活をしている

が、職場復帰を控え

利用者の皆さんが

た「自立したひとり

繋がっています。 れが仕事への励みに を動かされます。そ で、少しずつ自分ら 日々のリワークの中 していく様子に、心 しさや自信を取り戻 たいと思っていま の人」という認識を の背中を押してあげ サポートし、復職へ す。スタッフとして 持って接していま

からということです

ね。ありがとうござ

いました。

s s

イメージは?利用者の 利

加わりました!

【萩谷久美子さん】

に新しいスタッフが

リワークRAKU

る人もいます。 ことまで気遣う人も く企画を回してくれ いますし、段取りよ がありますが、慣れ はじめは不安や緊張 てくるとスタッフの しい人ばかりです。 皆さん、繊細で優

## 接し方は?利用者との

りました。 ど、距離感が近くな 関係性がとても新鮮 利用者さん」という いうある種の「圧力 いう関係性でした。 ッフかわからないほ です。どちらがスタ を脱ぎ「スタッフと AKUでは、白衣と 理士と患者さん」と ていましたので、「心 衣を着て心理士をし もちろん、利用者 今までは病院で白 一方、リワークR 者さんから悩みを共 を一緒に見つけてい が楽になります。自 リワークの体験を重 ではなくなります。 感してもらえ、孤独 分に合うセルフケア 広げることで気持ち ねて、自分の視野を ンが取れます。利用 とコミュニケーショ グラムを通して自然 て大丈夫です。プロ に馴染もうとしなく 人も多いので、無理 対人関係が苦手な

雰囲気を感じてみて きましょう。 ください。 AKUを見学して、 ぜひ、リワークR

休息が必要だワン

(記者) まずは見学

# ている方へ一クの利用を

者がいるので、ふと 同じ悩みを持つ利用 のは大変です。リワ いると気づきます。 プの力」に救われて したときに「グルー スタッフだけでなく ークRAKUでは、 でリハビリを続ける 病気を抱えひとり

コラム



②家族との散歩

ケーション

ピクニック



①利用者とのコミュニ

私が実践して





④愛犬の匂いを嗅ぐ

お風呂、サウナ





り、素晴らしい力を持

ぞれ得意な分野があ

ストレスが多い社会

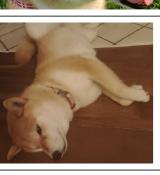
を第一優先としていま 欠な「自分への癒し」

を解消するために不可 トラウマがあり、それ

要です。 されているのだ」と意 うえで「自分は今、癒 識することがとても重 普段、何気なく行っ 自分への癒しを行う

れるかと思いますの で、ぜひ意識してみて っとした癒しが感じら ていることでも、ちょ

s · K



ら、みんなで力を合わ ちと切磋琢磨しなが 産となりました。 そんな大事な仲間た

せて作った新聞です。

③スーパー銭湯、

リワーク新聞「楽」

磨いてきたスキルも違

は、年代も、経歴も、

う様々な利用者が集ま

っています。みなそれ

ますか?私には過去の

「癒し」を意識してい

皆さんは自分への

ます。 になったと自負してい それぞれがその能力を 的な情報あふれる新聞 十二分に発揮し、魅力 っています。今号では、

間の存在はとても大き り組んでいますが、仲 向けてプログラムに取 ちと出会えたことは、 ったかもしれない人た しかしたら出会わなか く貴重なものです。も ークRAKUで復職に 人生における大切な財 私たちは、日々リワ





トに作成しました。 すること」をコンセプ

リワークRAKUに

りがとうございまし なりました。新聞作成 を手に取ってくださっ の機会をいただき、 に向けて大きな自信と います。この度は復職 がりができたと思って た皆さんとも素敵な繋 また、こうして新聞 あ

クRAKUの利用者が ます。今号は、リワー き、ありがとうござい を手に取っていただ

「得意な分野を記事に