

メンタルクリニック三叉路 リワーク新聞 楽

VOL. 27
令和5年11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: 03-6806-1926
URL: <https://www.rework-program.jp/>

リワークRAKUって どういうところ？

リワークって何？

「リワーク」という言葉をご存じですか？
リワークとは「rework」の略語で、メンタルヘルスの不調を原因に休職している方に対し、職場復帰・復職に向け、リハビリテーションプログラムを実施し、提供している施設です。

- ④机上で様々な課題を一人で行うプログラム
…集中力や作業能力の確認と回復・向上
- ⑤自己内省・休職に至った原因や再発防止策を考察

リワークRAKUの特徴

ここではリワークRAKUの特徴を4点紹介します。

- ①認知行動療法やグループカウンセリングなどの心理療法

- ②講義形式の教育プログラム…病気・症状の自己理解

- ③実際に役割分担・共同作業を行うグループワーク…自分の対人折衝の傾向の把握や向上

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



- ・導入プログラム「若葉の会」
新しく利用される方は、まず「若葉の会」という導入プログラムに参加します。安心して通所できるようにするために、リワークの利用ルールなど案内があります。案内は利用者の中から参加が安定している方が行い、自分のプログラム参加経験を活かしたアドバイなども行います。
- ・全員が自分の感想、意見を話す
プログラム後には利用者が順番に感想や意見を発言します。復職後に人前で自分の意見を主張する訓練になるとともに、他の利用者の意見を傾聴することで、プログラム後に利用者同士で互いの考え方の確認を行います。これはコミュニケーションの活性化につながり、施設全体の雰囲気づくりに役立っています。
- ・趣味プレゼンテーション
利用者自身が楽しく感じることを参加者全員の前でプレゼンテーションをする「趣味プレゼン」があります。自分の好きなことを共有したい、理解して欲しいという想いは強い熱量のプレゼンテーションとなり、毎回大いに盛り上がり、私も楽しみにしています。
- ・利用者の自主性を重んじる
利用者の希望にに応じて施設の運営を担当することがあります。この活動で復職前に実際の業務に近い経験を積むことができ、自分の行動の傾向やプログラムで学んだスキルの定着度を確認できます。

グループワークとは？

成功体験や気づきを得て
自信を取り戻す

し、成果物を完成させていくプログラムです。



グループワークの目的

グループワークは次のような目的で行います。

- ①職場の疑似体験として、一人ではできない「グループ内での役割（司会、書記、発表者など）」を経験し、自分の考え方の傾向を理解する。
- ②リワークを通して気づいた自分の課題や、学んだコミュニケーション法、新しい働き方などを試してみる。
- ③「グループの力」で、他者との違いから学びを得て、自己洞察や再発予防に繋げる。

グループワークで得られるもの

普段は仲良く雑談をするメンバーでも、グループワークになると意見が異なるというところがしばしばあり、意見の違いに葛藤を感じ

ることもあります。しかし、他者から「心に刺さる言葉」を言われることで、自分の考えが変わることもありま

事例

ウォーキングイベントの企画

9月下旬には、「ウォーキングコースを考えよう」というテーマで、グループワークを行いました。これは、指定された場面設定（場所、日時などの条件）において、ウォーキングイベントの企画をグループで議論しながら考えるというものです。行ったことのない場所を調べながら「ここに行ってみよう！」など、気持ちを膨らませ、90分という限られた時間内で、企画案の議論からプレゼン資料の作成、発表まで行いました。今

回のグループワークは、議論をただけではなく、「スローな秋を巡る歴史・自然探索」と銘打って、自分たちが企画したウォーキングコースへ実際に出かけました。当日は、グループワークで調べた思い入れのある名所を訪ねることができ、知識なしで出かけるよりも一層ウォーキング企画の楽しさを味わうことができました。企画が実現する喜びを体験し、忘れられない成功体験になりました。

S・H



趣味・レクリエーション講座 で気分転換をしよう

当リワークでは、「趣味・レクリエーション講座」というプログラムを実施しています。目的は様々なレクリエーションを実施し、純粋に楽しみ「適応的退行」をすることです。休養や気分転換を実感することです。本記事では、私が楽しいと感じたレクリエーションを2つご紹介します。

「方」を指します。それによって、日常生活でストレスを感じるなどの困難に対応することができま

バックグラウンドが違いますが、白熱して遊びに興じる機会はないと思います。とても貴重な体験をしているのでは、と思いました。

・ダーツは初めてでうまくできるか不安がありました。チーム対抗戦で皆と協力して臨めたので、安心して楽しめました。

クイズ大会

脳の活性化を目的にクイズ大会を実施しています。クイズの形式は、四択早押しでチーム対抗により優勝を決めます。チーム対抗で実施する目的としては、①落ち込みづらくなるような良い思考のクセをつける②他者へのポジティブフィードバックの練習をする③チームの中の自分を意識し、今のベストな自分でチームに貢献するとしています。

当リワーク所有のダーツボードを使用し、チーム対抗でダーツ大会を実施しています。ダーツには身体的な技術や動作だけでなく、集中力や得点を計算する「脳トレ」にも効果があります。また、応援し合うことで、コミュニケーションを活発に行うことができます。

・今までは人と比較して『できない』と落ち込むことが多かったのですが、結果が駄目でも皆で『どんまい、どんまい！』と声を掛け合うことができ、周囲の雰囲気が出すく良かったです。その結果、純粋に皆を応援することができました。

ダーツ

適応的退行とは

幼少期の頃など過去の慣れ親しんでいた状態に「退行」することによって、心のエネルギーを十分に補充し、新たな心身の状態で現実の状況へと対処していくとする「心のあり

利用者の感想

・うつっぽくなってから楽しむ感情が薄れていましたが、クイズを楽しむことができました。

・年代や業種などの



福祉制度の利用を「ためらわれている」皆さんへ

～私は「障害者自立支援医療(精神通院)制度」の存在に救われました～

自己負担額
が
1割に！



収入は減り、出費は増える

休職中は、収入が減る一方で、治療費などの出費は増えます。長期に及ぶ治療となれば、さらに不安は大きくなります。

希望を見出しづらい日々のなか、福祉制度の情報をただで心楽になった、体調面にも良い変化があったという声もあります。

不安に圧倒されるまえに福祉制度を調べてみましょう。

もしも、申請したいのですが...



窓口に行こう

思考がまとまらない体調でも、困っている現状を行政の窓口で話しに行きましょう。

行政の担当者は傾聴し、あなたにとって必要な手続きを案内してくれます。



人に頼ろう

複雑で多岐に渡る情報を、体調が優れない本人が調べ、選択し、手続きを進めることはハードルが高いものです。

あなたが難しいと感じるときは、家族や身近な人に頼ってみてはいかがでしょうか。

福祉制度の一例

「障害者自立支援医療(精神通院)制度」

平成 18 年に開始された制度で、精神医療・処方箋を受ける際、医療費を3割負担から1割負担へと減額できるという制度です。残りの9割は、公費から支払われます。

メンタルクリニックの受診代だけでなく、薬局の薬代にも適用されるので、家計からの負担が減り、私は大変助かりました。

(その他の制度) 障害年金、精神保健福祉手帳 等

☎問合せ窓口の一例

足立区役所
地域保健総合支援課
精神保健係
03-3880-5358



草加市役所
障がい福祉課
048-922-1442



北千住のおすすめ グルメスポット

北千住という街はグルメスポットの宝庫です。その中でも私のおすすめグルメスポットを3つご紹介します。いつもの街から少し足を延ばして、散歩をしながら美味しいものを召し上がってみませんか。

伊勢屋

まず初めに、和菓子屋「伊勢屋（いせや）」をご紹介します。北千住駅の西口から出て北千住駅前通りにある、昭和レトロな懐かしい店舗です。

惣菜 かざま



次に、千住ほんちよう商店街にある、昔ながらのお惣菜屋さん「惣菜かざま」をご紹介します。ワンコインでおつりがくるお手頃価格のお弁当は、ボリュームがあり、満足感が高く、ランチ時に食べるにとっても得した気分になります。



大福やお団子、生菓子などが店先に並び、つついづい足を止めて眺めてしまいます。どれも美味しそうです。おすすめは「豆大福」は美味しいです。甘さ控え

また、沢山のお惣菜やおかずが並び、どれにしようかなと

迷います。揚げ物だけでなく、野菜を使った煮物や炒め物も充実しているのが嬉しいところ。自分で作るとちよっと手間がかかるおかずを、安く買うことができるので、庶民の食卓にとっても心強い味方ですね。



千寿茶房

仕事中にお昼ご飯に困った時にも、今日の晩御飯のおかずはどうしよう、と悩む時にもこの店に行けば大丈夫です。

最後に、北千住駅前通りから小道に入ったところにある和風カフェ「千寿茶房（せんじゅさぼう）」をご紹介します。こちらは今年6月にオープンしたばかりのお店で、真新しい佇まいが印象的なカフェです。落ち着いた雰囲気の内装で、店

先のベンチで気軽に腰かけてもよし、その日の気分ですらックスできるお店だと思います。



あんみつやぜんざい、わらび餅など、和風カフェならではのメニューが並びます。宇治抹茶と一緒にいただくのも、贅沢な午後の息抜きにいいですね。ドリンクをテイクアウトして、秋晴れの青空の下、ベンチで一息つくのも素敵です。



今回ご紹介したお店以外にも、北千住には魅力的なグルメスポットが沢山あります。秋のお散歩の道すがら、素敵なお店との出会いを楽しんでみてはいかがでしょうか。

M・N

ちよつと足を延ばしてみませんか？

西新井大師探訪

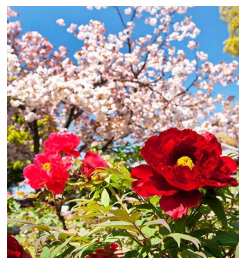
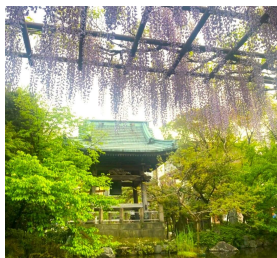
リワークRAKUがある北千住のお隣の街、西新井。西新井といえば、関東厄除け三大師である西新井大師がいます。

今回はこの西新井大師を探訪してみよう。

《大師線って何？》

北千住駅から東武線で一駅乗って西新井駅に着いたら、なにやら『大師線』という文字が目に入る。聞き慣れない路線名ですが、こちらは西新井駅と大師前駅をつなぐ、一駅しかない電車です。そして驚くのは、大師前駅には改札がないのです。何だか無賃乗車をしてしまったような気持ちになります。が、ご安心ください。西新井駅で精算されていますよ。

正面から駅を出て右手に行けばそこはもう西新井大師。ぶらりと気の向くまま境内を散策してみてください。



《境内を彩る花々》

四季折々の花々が咲き誇る花壇や、晩冬には梅、春には牡丹や藤棚に桜と様々な季節の花が境内を彩ります。中でも牡丹園は多くの品種の牡丹が咲き競い、見応えがあります。私は藤の花を見に訪れましたが、池のほとりに藤棚があることで、より一層趣のある場所となっていました。

《利益…あるの？》

西新井大師は五智山遍照院總持寺（ごちさんへんじよういんそうじ）とい、真言宗豊山派の寺院です。また、厄災消除の祈願寺として創建された西新井大師は、江戸時代には女性の厄除け祈願所として名を馳せました。

…と、公式サイトに記載があります。が、厄除け大師といわれても、本当に厄を落としてくれるの？と疑問に思われる方もいらっしゃるかもしれません。個人的な話になりますが、今年前厄だったので初めてお護摩祈願を受け、厄払いをしてきました。おかげさまで今の所、大きな厄は感じていません。ご利益はありますよ！きつと。



《行事もいっぱい！》

年越しや初詣、夏祭りなどの大きな行事の際には、なかなか前に進めないほど多くの人が来訪します。屋台も色々出店され、毎年とても盛り上がっています。他にも毎月開催されている縁日や、二ヶ月に一度の写経会などもありますので、ご興味のある方は公式サイトで日程をご確認ください。



今回お話しはここまでになりますが、まだまだ西新井大師と周辺地域にはご紹介したい魅力がいっぱい！ぜひ足を運んでみてください。

H・S

25年見続けてきた私が考える 阪神タイガース優勝の裏側

皆さんは18年ぶりにプロ野球で阪神タイガースが優勝したことをご存知ですか？岡田彰布監督率いる阪神が2023年9月14日優勝を決めました。

岡田彰布監督の 人心掌握術

私は岡田監督が優勝を果たした裏側には卓越した人心掌握術があったと思っています。

キーワードは「信頼」と「きめ細やかさ」だと思います。選手とのポジションを固定し、多少のミスがあっても我慢して信頼し、起用し続けました。不振だった四番打者の大山選手をブルペンに呼び寄せ、マンツーマンで指導しました。抑え投手の岩崎投手がセーブに失敗した翌日には解決方法を授け、起用し続けることも。ミスをしなくても次につなげる姿勢が選手からの信頼につながったのでしょ

う。監督と選手の信頼は「試合から離れた時に思い出すことがあったりして（頭の）どこかにいて、頑張らなきゃいけないってさせてくれる。」と言っています。

みんなで乗り越えた 横田慎太郎さんの死

【いつも見守ってくれている】元阪神タイガース横田慎太郎さんが2023年7月18日脳腫瘍のため28歳の若さで他界されました。同期入団の抑えの岩崎投手は「試合から離

れた時に思い出すことがあったりして

（頭の）どこかにいて、頑張らなきゃいけないってさせてくれる。」と言っています。

【本当にこういう形になってよかった】横田さんに優勝ペナント旗を見せてあげたいと、監督、コーチ、選手、そしてファンが一致団結したことも優勝できた要因だったと思います。横田さんの死をみんなで乗り越えて掴んだ栄冠でした。

最後に

岡田監督の人心掌握術、さらに悲劇を乗り越えての優勝。みんなで勝ち取った優勝です。みんなで何かをやり遂げる。25年応援してきた中で最も感動した1年でした。 M・A



写経体験記

皆さん、ストレス解消法としての写経をご存じですか？写経とは、仏教の経典を書き写すことを言い、ほとんどの場合で般若心経が用いられます。この経典は、お釈迦様の教えを276字にまとめたものです。元々は仏教を広める目的で経典が書き写されてきましたが、時代とともに写経する行為がそれ自体に功德があると変化してきました。

リワークでの写経

当リワークでは、週に一度、趣味・レクリエーション講座と称して、利用者全員で様々な活動を実施しています。私はそこで写経に出会いました。見本の文字が薄く書いてある写経用紙を筆ペンでなぞるだけという、予備知識なしでも問題なく参加できることにシンプルなものでした。

書道の授業を思い出し、無心で一画一画、無心に書き進め、現代社会では「今、ここに」集中するマインドフルネスの一種として、写経が注目されています。難しい漢字を書き写すことで、自然と写経という一つの行為に注意が向きます。写経には、脳の負担を軽くし、ストレスを軽減する効果や、自律神経の負担を小さくし、気持ちを落ち着かせる効果があると言われています。



写経のすすめ

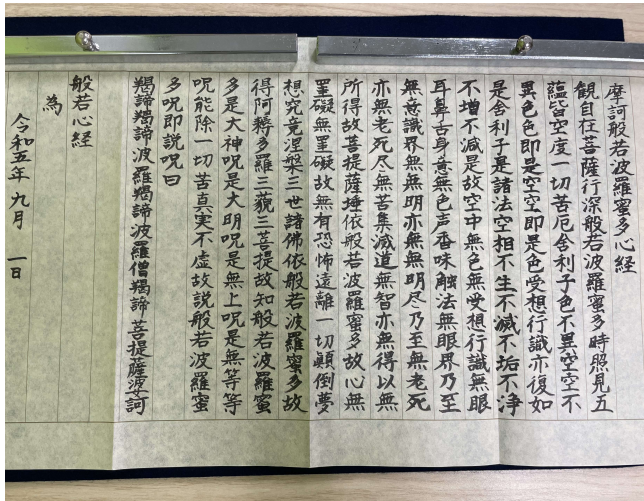
画丁寧に、とめ、はね、はらいに注意しながら、時間を忘れて集中して取り組めました。うつ病と診断されてから、何事にも集中力が続かず、自信をなくしていた私でも、2時間続けて276文字なぞることができ、達成感を得ることができました。

また、般若心経の教えは、情報過多で漠然とした生きづらさを抱える現代人の気持ちに寄り添うものでした。この記事を読んで写経に興味を持った方は、お近くの書店に行ってみてください。般若心経の写経用紙や経典の教えを解説した本を購入できます。

H・O



▲私が実際に写経した用紙



編集後記

ここまで読んでくださり、誠にありがとうございました。ごさいました。

執筆したのは利用者であり、過去の置かれた環境に傷ついて復職に向けて頑張っている。現在、このように立派な記事を書けるまで回復しました。一重に執筆した皆さんの復職に向けた努力、全力で支えてくれたスタッフの方々のおかげです。

利用者は年齢、職業、症状も異なります。自分の病気のことに真摯に向き合い、お互いにアドバイスし合います。1人では分らなかった考え方や行動の傾向について、改善点と伸ばす点を理解して、社会に復帰していきます。日常生活では得られない体験です。

この新聞を読んでいただいた方は今、心が傷ついたり、悩みを抱えているかも知れません。もし、この記事が少しでも心に響けば幸いです。

S・O

