



医療リワーク

RAKU

リワーク新聞 楽

Vol.29 令和6年12月発行

15周年を迎えた
リワークRAKUをご紹介します！

<記事一覧>

- ・スペシャルインタビュー
- ・リワークRAKUへようこそ
- ・進化する最新プログラムと
人気の趣味レク講座をご紹介します
- ・リワークって利用すべき？
- ・周辺お昼事情とラーメン放浪記
- ・うとうとタイム導入
- ・クロスワードに挑戦！



リンク先ページ下部の「会報」から
Vol.29へアクセスできます

メンタルクリニック三叉路

リワーク新聞 楽

VOL. 29
令和6年12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

リワークRAKU 開始15周年
スペシャルインタビュー

2024年11月4日

日に、リワークRAKUは15周年を、本院(東京足立病院)から現在の「三叉路」に移転してからは5周年を迎えました。記念すべき15周年にあたり、田中院長とスタッフを代表してKさんにインタビューを行いました。



インタビューに答える
田中邦明 院長

メンタルクリニック
三叉路
田中院長

Q. 患者さんの印象的なエピソードや嬉しかったことはありませんか？

A. 「うつの症状」と捉えましょう。考えがまとまらない、身体が

Q. うつ状態で好きな事がありませんか？

A. 「うつの症状」と捉えましょう。考えがまとまらない、身体が

か？
A. 以前勤務していた病院に画家の患者さんがいたのですが、脳梗塞の影響で喋ることができず、身体も不自由でした。それでも、左手と口を使って描いた絵を僕に贈ってくれました。

今でもその絵を寝室に飾っています。それから、九州を訪れた時に「あの時はお世話になりました」と元患者さんから声を掛けられた事もあります。そのような事があると「やっついて意味があるのだな」と感じます。

Q. リワークRAKUの今後について教えてください。

A. リワークは良い事業だと思えますので、僕は現場が運営しやすいようにバックで支えてなんとか続けていきたいですね。

Q. 診察時に白衣を着ないのは理由があるのでしょうか？

A. クリニックでは白衣姿に距離感を覚える方も多いのではないのでしょうか。僕は「一緒に考えよう」というスタンスです。

Q. 田中院長自身のオンとオフの切り替え方がありますか？

A. 僕は気持ちを切り分けるという意識がありません。上手いかわからない時に考え続けるよりも、ある程度で支えを結ぶ出すことが仕事だと思っています。



日本うつ病リワーク協会指導スタッフ
リワークRAKU看護師Kさん(と、パレリーナねずみちゃん)

リワークRAKU
スタッフ Kさん

Q. 三叉路に移転してからこの5年間で感じた変化を教えてください。

A. 移転当初はコロナ禍で、感染症対策をしっかりと運営することが大変でした。また孤独感からうつになる人、コロナ後遺症であるブレ

インフォグにより頭が回らないといった人も見受けられました。以前は利用者のほとんどが男性でしたが、現在は男女半々くらいです。最近では20代の方が増えてきています。

Q. 現在リワークを利用している方へのメッセージをお願いします。

A. ある利用者さんがこう言いました。「相手に我慢して伝えないことは、他者配慮ではなく自己満足です」と。相手が傷つくかもしれないと決めつけて黙っていることは自己満足であるということですね。そんな時には、相手のためになるかもしれないと捉え、工夫した伝え方を実践しましょう。人との関わりに積極的になってみてください。

Q. Kさんのライフワークについて教えてください。

S・Y

Q. Kさんのライフワークについて教えてください。

S・Y

最後に、リワーク参加を迷っている方にお二人からメッセージをいただきました。

田中院長

一人で考えて煮詰まるより、リワークで同じような境遇の人と過ごすうちに視野が広がりますよ。

Kさん

ここまでリワークを続けてこられたのは卒業生と今利用している皆さんのご協力あっての事です。皆さんが作ってくれたリワークだと私は思っています。傷を抱え、見ないふりをしたままではどこかでひずみが生まれま

す。リワークを利用する中で新たなアイデンティティーを生み出してください。S・Y

リワークRAKUへようこそ

リワークとはうつ病などで休職中の人が、毎日施設に通所することで生活リズムを整え、復職に向けて心身共に成長していくための機会を得る場です。

他の利用者やスタッフさんとのコミュニケーションを通じ、様々なプログラムを習得していくことで自己と向き合っていきます。リワークRAKUには多種多様なプログラムがあり、利用者の通所期間に問わず、充実した毎日を過ごすことができるように設計されています。

「若葉の会」という新規利用者向けの厚いプログラムを用意しています。計4回に分けてリワーク施設の利用方法や各種ルール、P.Cの使い方やプログラム紹介などについて担当者(メンター)と呼ばれる利用者)から優しく詳しい説明を受けることができます。通所初めは週2日間(火・木)から始まり、その後は出席率や体調に応じて段階的に出席曜日を増やし、週5日間の通常プログラムへの参加が可能となります。

「若葉の会」以外のプログラムについては、本紙の他記事で紹介しておりますので、そちらも合わせてご一読いただきたいと思います。この新聞がリワーク利用を悩まれている方への一助となれば幸いです。

若葉の会

初めてリワークを利用される方の中には、

一週間のプログラム表(例)

	午前	休憩	午後
月曜日	生活チェックミーティング		ヨガ体操
火曜日	若葉の会① 自己振り返りプレゼン		アサーション
水曜日	東国認知行動療法	昼食	グループワーク
木曜日	若葉の会② 個人ワーク		マインドフルネス 運動療法
金曜日	趣味レクリエーション講座		心理教育

R・M

プログラムの紹介

開始から15年 進化するリワークプログラム

リワークRAKUでは、復職やうつ症状の改善に向けて様々なプログラムが用意されています。当リワークの開始から15年が経ち、プログラム内容もアップデートされ続けています。今年7月からは外部講師による講義が新たに始まりました。

慶應義塾大学院精神科の佐藤俊之さんが行う集団認知行動療法「働く人のコグトレ」

修正する様々な方法が紹介されており、今回は実践しやすい「行動活性化」を紹介します。

行動活性化

考えるよりも先に行動をして、認知を変えようという方法です。行動を変えようとする事で、考えや気分だけでなく身体の反応まで変わると考えられています。

1日の活動の中でうつ不安行動を減らし、健康行動を増やしていくことがポイントです。健康行動とは、達成感ややりがい、楽しさ、喜びを感じる行動です。

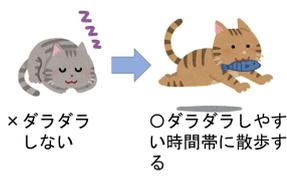
行動活性化のコツ

★自分の行動と感情のつながりを観察する

自身の生活の中で習慣化している行動パターンを分析し、長い目で見るとマイナスな結果を招く行動がないか確認します。

★いつ、どこで、何を変えたらよいかを計画する

〇〇しないという約束を守るのは難しいです。うつ不安行動を減らすのではなく、健康行動を増やす計画を立てていきます。また、頭の中だけではなく、実際に動きをとまなう



まとめ

×ダラダラしない

〇ダラダラしやすい時間帯に散歩する

行動を計画することが重要です。

楽しい自分を見つけ、自信をつけよう！

趣味・レクリエーション講座

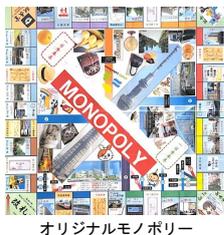
当リワークでは様々なレクリエーション活動を通して気分転換を図る「趣味・レクリエーション講座」を行っています。本講座には「適応的退行」をするという目的があり、適応的退行とは、うまく子ども返りをし、困難な状況に直面した時には適切なストレス対処がとれることです。集団でレクリエーションに取り組み、楽しむことで精神的エネルギーが蓄えられて心身の回復に役立ちます。内容はダーツ、ペーパークラフトなど運動系から創作系まで多岐にわたりますが、今回は「楽しむ」「自信をつける」のに効果的なレクリエーションを紹介いたします。

①趣味プレゼン

「気軽に、楽しく、無理せずに」を目的とし、趣味や特技など、自分に関する事の発表を行います。自分を知ってもらうために発表し、ポジティブな反応をもらうことで利用者とのコミュニケーションの幅が広がり、自信につながります。

②モノポリー大会

リワーク利用者がオリジナルで作成したモノポリーボードを使用し、チーム対抗でモノポリー大会を実施しています。チームで戦略を考えたり、相手チームに交渉したりと頭を



オリジナルモノポリー

働かせるだけでなく、対人コミュニケーションの練習にもなります。

講座をうけて

私はうつ状態になった当初、外出をすることにすら罪悪感を感じ、気分転換の行動を避けるような生活をしていました。そのため、初めて本講座に参加し

た時は、楽しいけれど頭の片隅に罪悪感があるといった状態で、心から楽しむことができませんでした。そんな気持ちで参加していた時に出会った言葉が「適応的退行」です。休職しているからこそエネルギーの回復が必要で、気分転換は決して悪い事ではないと知りました。楽しみや癒しのための気分転換により心のバランスを保つことで、気持ちの切り替えがうまくできるようになり、心の回復につながっています。

S・I

リワークって利用すべき？

～悩んでいるあなたへ～

通所前の私

休職から約1年、主治医からリワークを紹介してもらいました。この頃の私は外出もできず、復職に対しての焦りばかり大きくなっていました。「通所することで何か変わるだろうか」という気持ちでしたが、通所を決心しました。

通所後の私

この頃、復職に対しての焦りばかり大きくなっていました。「通所することで何か変わるだろうか」という気持ちでしたが、通所を決心しました。

この頃、以前のような興味関心が戻ってきました。様々なプログラムを通じて今では自分の抑うつに繋がる癖を理解し、回避・予防するスキルも身につけてきました。

他の利用者はどう思っている？ 私は7ヶ月のリワーク通所で、休職直前と比べて思考や体調に良

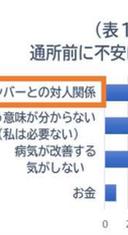
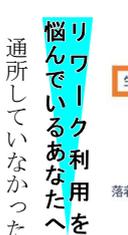
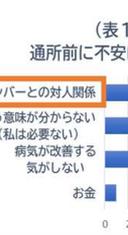
①通所のきっかけ・通所前の不安

傾向が現れました。他の利用者（3ヶ月以上通所）にもアンケートを取り、通所のきっかけや通所による変化を調べました。

②通所後の変化・効果

多くの人が通所により「体調や気分の不調が好転した」と回答しました（表2）。悪化した方は、「通所により疲労が強く出る」という事ですが、通所には意味を感じているようです。また、効果を感じた事として「生活リズムの再構築」が多かったです（表3）。他の利用者も休職後は通所前の私と同じ気持ち

だったようです。RAKUでは利用者間での情報交換が活発です。アドバイスし合うことが効果を生んでいるのでしょう。



リワーク利用を悩んでいるあなたへ

H・S

リワークRAKU周辺

お昼事情

一面にて紹介されているように、リワークへ通所するといずれは1日参加することになり、昼食をリワーク周辺で食べる機会が多くなります。リワークRAKUは下町の雰囲気が残る北千住に位置しており、多くの店が立ち並んでいます。低価格なテイクアウト弁当から、ちよつと贅沢に外食を楽しむこともできます。



【小堀米店】お弁当

路地裏に渋い店構え「ブーゲンビリア」

ここではリワーク利用者の私がお昼におすめのテイクアウト弁当3店舗、外食3店舗を紹介します。

「小堀米店」お米屋さんで作るこだわりのお弁当は、お肉にお魚など日替わりで4種類あり、どれもボリューム満点です。小盛り650円、並盛り700円、大盛り(とつても多いバカ盛)800円。

「小堀米店」



【ブーゲンビリア】入口

新鮮な海鮮丼がお手頃な価格で楽しめる

「さかなやいいとこ」店内もテイクアウトも利用できる魚の美味しいお店、テイクアウトのお弁当は650円

(酢飯の大盛り無料)。特におすすめるはサーモン・ぶり・ネギトロの三色丼です。



【いいとこ】三食丼

ちよつと贅沢に外食を楽しむ週替わりの定食がある

「あさり食堂」駅近くの細道の先にある古民家を使ったレトロな建物の特徴です。1階と2階に席があります。ランチは納豆が無料サービースされ、ご飯・お味噌汁のおかわりも無料です。



【あさり食堂】魚定食

創業明治37年 「きそば柏屋」 甘めのつゆに喉越しの良い蕎麦、他にもうどんや定食・丼ものまで種類豊富なメニューが並んでいます。私は冷たい麺が好きなので、盛りが良いざる蕎麦をさらに大盛りで食べてしまいます。



【柏屋】ざる蕎麦

タイセレクト認定店 「ライカノ」

甘口カレーの「ゲェーンマサマン・ガイ」。メニューに鶏肉と牛肉がありますが、私はトロトロと柔らかく煮込んだ鶏肉がおすすです。お昼はセットで注文するとピリ辛で美味しい春雨サラダも付きます。



【ライカノ】甘口カレー

T・N

ラーメン放浪記

そばっちのグルメ

時間や社会にとらわれず、幸福に空腹を満たすとき、俺は自分勝手になり、自由になる。荒川、隅田川に囲まれた北千住周辺には旨いラーメン屋が集結していた。誰にも邪魔をされず、気を遣わずにものを食べる孤高の行為。

食事こそ、現代人に平等に与えられた最高の癒しと言える。

王道 あつさり醤油



ストレート細麺と薄切りチャーシューが旨さを生み出す。さっぱりした口当たりが食欲をそそる。まさに王道にして原点。 中華そば 780円 雅知らあめん

覇道 全マシ



一般的なラーメンよりもカロリー低めの油そば。煮干しベースで旨さ抜群。汁が残ったから割りスプで伸ばして飲める。同じ値段で麺が鬼盛りまで増量可能でコスパ最強。 油そば 790円 (平日昼限定) 雅知らあめん

濃厚 だけじゃやない



濃厚な煮干しの衝撃は並ぶものがない。チャーシューは2種類で味の違いも楽しめる。濃厚スープは玉ねぎと相性がよく、無限にループしてしまう旨さ。 特製煮干中華蕎麦 1250円 北千住煮干中華蕎麦 雅知らあめん

低カロリー みんなの味方



平打ちちぢれ麺によってスープと絡まる味噌ラーメン。ゆずの皮とショウガで味の変化が楽しめる。最高の味噌。 特製炙り濃厚味噌 1050円 雅知らあめん

米が欲しい 炭水化物吸引機



麻婆豆腐が良い辛さ。餡のおかげで全然冷めない熱々ラーメン。麺を食い切り、残った麻婆はご飯にかいたいおいしさ。 麻婆麺 850円 雅知らあめん

煮干しの衝撃 ダイレクトアタック

K・I

リワーク速報!

「うとうと」とタイムレ導入

日中に眠気で頭がボーっとしてしまふ。そんな経験があるとしたら、睡眠時間や質が不足しているサインかもしれません。

リワークRAKUは2024年10月から、試験的に「うとうとタイム」を導入しました。うとうとタイムとは、お昼休憩中の午後1時から1時20分までの20分間、作業などをせず休むことに



うとうとタイム中の様子

専念するために設けられた時間のことです。毎日午後1時に鳴るベルを合図に、部屋の照明を暗くします。リワーク利用者は耳栓をしたり、アイマスクをしたりしてリラックスできる態勢を整えます。そのまま眠りに入る人もいますが、目を閉じているだけの人もいます。

効果実感 運動療法

一方で、柳沢教授は「昼寝はあくまで応急措置で、夜しっかり眠ることが理想」と指摘します。昼間の生活を活発に過ごす習慣をつけて、夜に質の高い睡眠を取ることを目指しましょう。

とも呼ばれ、作業のペースが向上すると米航空宇宙局(NASA)や米グループからも注目を浴びています。睡眠研究の世界的権威である筑波大学国際統合睡眠医科学研究機構の柳沢正史機構長/教授も、午後2時ごろまで、20分程度の仮眠は、疲労感の軽減やリフレッシュ効果が期待できると述べています。実際にうとうとタイムを導入したリワークRAKUの利用者からは、「短時間で頭がスッキリする」「午後の講義の集中力が上がった気がする」と好評です。

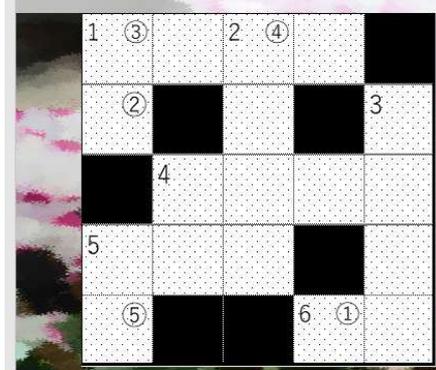
良い睡眠には良い生活習慣が基本ですが、忙しい日々でリズムが乱れる時もあるかもしれません。集中的な仮眠や有酸素運動なども、上手に取り込んでいきましょう。K・M

最近とある睡眠管理アプリにはまつています。たかが無料のアプリとあなどれないのが、自分の睡眠サイクルを3ステージに分けて分析してくれるところです。最初は一定の睡眠時間を確保するのにも苦戦しましたが、平日も休日もなるべく同じ睡眠時間を確保することで、社会的時差ボケと言われる月曜日の怠さを抑えることができるようになります。今は深い睡眠ステージをなるべく増やすことを当面の目標にしています。深く眠れている日はやはり朝のすっきり感が違います。起きたら一番にカーテンと窓を開け、朝日を浴びながらペランダで歯磨きします。朝食は起床から30分以内に食べると体内時計の調整にいいそうです。良い睡眠は朝起きたときからが勝負なのです。

そんな私の今一番気になっている快眠グッズはリカバリーウェアのパジャマです。人生の3分の1を費やすと言われている睡眠。あくなき探求は続きます。A・O

私の快眠研究

リワークRAKU クロスワード



- #### 縦のヒント
- 1 当リワークの名称
 - 2 精神、心理の英訳
 - 3 当クリニックの名称
 - 4 鍵の英訳
 - 5 液体などを入れる容器

- #### 横のヒント
- 1 ドイツ語でフレーム
 - 4 RAKUの最寄り〇〇住駅
 - 5 麦汁で作る飲み物
 - 6 豚の大腸を指す言葉

A. ①②③④⑤

答えはQRのサイト
 会報2024年12月号
 ポスターへ



編集後記

まずは、本新聞をお手に取り、ここまで読んでいただき、ありがとうございます。今回の新聞は「15周年を迎えるリワークRAKUを「紹介」というテーマで、リワーク利用を考えている方に向け、利用者の生の声でリワークRAKUの実態をお伝えできればと思います。利用者一丸となり執筆しました。今回、執筆に携わった利用者は皆、それぞれ病気や症状を抱えています。このリワークで学んだことを活かして、それぞれの課題と向き合いながら、個々の力を十分に発揮し、本新聞を完成させています。

ここまで読んでいただいた方には、利用者が良い回復傾向にあり、復職に向けて前進しているということも伝わっているかと思えます。この新聞が、今後リワークの利用を考えている方に少しでもリワークRAKUの実態をお伝えでき、願わくば、後押しになれば幸いです。

編集者
 K・M
 K・Y
 Y・H