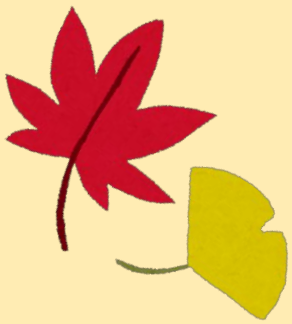
医療法人財団 東京足立病院千寿サテライトメンタルクリニック三叉路

医療リワーク
RAKU

リワーク新聞
楽



Vol.30　令和7年9月発行

リワークRAKUをご紹介！
～あなたに寄り添う新聞～

＜記事一覧＞

・リワークRAKUとは？
・利用者に聞いてみた！
・新スタッフ紹介
・自律神経を整えよう
・ビブリオトークの勧め
・お菓子コーナーの紹介
・千住宿開宿400年記念
・穴うめ熟語クイズ

リンク先ページ下部の「会報」から
Vol.30へアクセスできます

穴うめ熟語クイズ　A.①北②千③住

メンタルクリニック三叉路
リワーク新聞
楽
VOL.30
令和7年9月発行

〒120-0034
東京都足立区千住2-29-2
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

あなたに寄り添う リワークRAKU

リワークってなに

リワークとは　Return to work の略語で、復職支援プログラムや職場復帰支援プログラムと呼ばれることもあります。精神的な不調により休職した方の職場復帰をサポートするための施設で、実際にプログラムに参加する際には本人に合った課題や目標等を細かく設定し、確認し合いながら復職までの道筋を歩んで行くことになります。プログラムの大まかな目的は次のとおりです。

「生活リズムの調整、集中力や注意力など必要な能力の回復、再発の予防、交流する力、復職に向けての回復度の把握」等をして復職や再発防止を目指していきます。

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RAKUってどんなところ

リワークRAKUでは自己洞察や認知行動療法、心理教育等のプログラムに参加し、病気の知識や自己理解を深めることで利用者の症状改善や復職を目指しています。入所して最初に「うつを治すのは自分自身」と教わりました。そのためここでは利用者が「主体性」を持ってプログラムに参加することを大切にしていると感じます。また、プログラム以外にもスタッフと面談できる環境や利用者同士のコミュニケーション等、いつでも主体性を出す機会があります。もちろん1人で苦しい時にはスタッフや他の利用者の力も借りることができます。皆さんの得意なこと、苦手なことは何でしょうか。RAKUには、周囲から客観的な意見をもらったり、勉強したり、コミュニケーションの中から得意不得意を見つけたりする機会が沢山あります。例えば人前での発言や、コミュニケーションが苦手な人でも、それを苦手だと言える環境や、それを受け入れてくれる環境がここにはあります。まずは自分自身と向きあって自分を知りましょう。自分のことを相手に伝えて、理解をしてもらい楽に生きていきましょう。そのためにリワークRAKUで学びながら復職を目指していくのです。

最後に、うつのトンネルから抜け出せない、復職までの道のりが分からない、そんなあなたに寄り添えるよう、リワークRAKUはいつでも待っています。自分に通えるのか、何をするのかわからない、そんな沢山の心配があると思います。まずはそんな心配を相談する一歩を踏み出してみませんか。

K・S

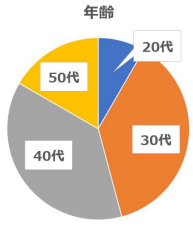
利用者に聞いてみた！

リワークに興味があるけどどんな人たちがいるかわからなくて不安…という方にリワークRAKUを知っていただくため、利用者にアンケートを取りました。

（回答者数：24）

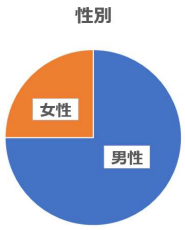
どんな世代の人がいるの？

まず利用者の年齢ですが、働き盛りと言われる30代、40代を中心に、20代や50代の利用者もいます。どの方も年齢の上下に関係なく社会復帰という同じ目的に向けて努力しています。



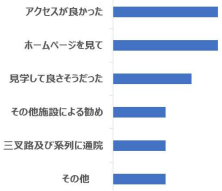
男女比は？

割合としては男性が多くなっています。現在、おおむね20人程度の方が利用しており、女性の方も5人程度通所しています。



RAKUを選んだ理由

利用のきっかけとして最も多かった理由は『アクセスの良さ』『HPを見て選んだ』、次いで『見学して良さそうだった』というものでした。気になっている方はぜひ、HPを見たり、見学にお越しいただき雰囲気を感じられてはいかがでしょうか。いつでもお待ちしています。



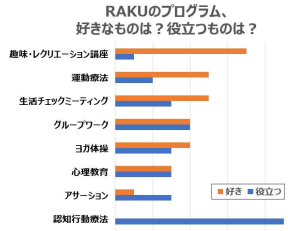
人気のプログラム、役立つプログラムは？

RAKUには様々なプログラムがあります。その中で利用者にとって好きなもの・役に立ったものを聞いてみました。

（複数回答あり）

人気度1位は『趣味・レクリエーション講座』、次いで2位は同率で『生活チェックミーティング』『運動療法』でした。趣味・レクリエーション講座が好きな理由は「一人ではできないゲームや遊びでリフレッシュできる」「様々な趣味を知れる」「利用者同士で打ち解けられる」などがありました。

役に立ったと感じたプログラムの1位は『認知行動療法』、2位は『グループワーク』でした。認知行動療法が役に立ったと感じた理由は「自分の考え方のクセや偏りに気付くことが出来た」「反すう（ぐるぐる思考）やネガティブ思考が軽減した」「自分の考えが180度がらりと変わった」等がありました。



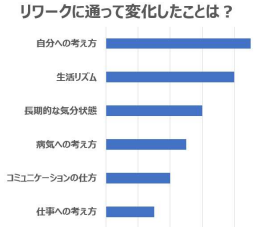
利用して変化したことは？

利用者にとって変化したと感じたことを聞いてみました。

（複数回答あり）

最も多くの方が変化したと感じているのは、『自分への考え方』、次いで『生活リズム』でした。理由として多かった声では「自信がついた」というものの他、「プログラムから決定的な解決策が得られた」という方もいました。

S・S



新スタッフ紹介

２０２５年４月から新しいスタッフが加わりました。

Q．お名前は？

Ａ．山野井悠（やまのい・ゆう）

Q．出身は？

Ａ．東京都

Q．趣味は？

Ａ．スポーツ　地元のお祭り

Q．職種は？

Ａ．作業療法士

Q．なぜ作業療法士になろうと思ったのでしょうか？

Ａ．旅行が好きで、人のために役立てる仕事をしたいと思い、大学を出て旅行会社に勤めました。しかし、お客さまよりも過度に利益優先な会社の方針に「このままでいいのか？」と思い会社を辞めました。その後、様々な職を経験しましたが、家族がうつ病で大変そうにしているのを身近に見て、そういった方々の役に立ちたいという気持ちから、３０歳の時に専門学校に入って作業療法士になりました。

Q．なぜリワークＲＡＫＵに勤務することになったのでしょうか？

Ａ．前職は精神科病院で入院患者のリハビリテーションを担当していたのですが、その方たちにとって「働く」ということがすごく大事なことだとわかってきました。しかし、残念ながら当時の職場ではその方たちの復職に関与できませんでした。そのころ縁があってリワークＲＡＫＵを紹介してもらい、お世話になることに決めました。

Q．リワークＲＡＫＵの印象は？

Ａ．見学に来たときが、卒業する方のプレゼンテーションの日でした。復職される方がご自分の過去や病状、リワークで学んだこと等を振り返って発表していく、それを聞いた他の利用者が様々な角度から質問する、そんな様子を見てすばらしいプログラムだと思いました。また、スタッフが利用者一人ひとりを理解しようとする姿勢が高く、自分もそんな風に関わっていきたいなと思っています。

Q．利用者の印象は？

Ａ．とにかく理解や吸収が早くて、課題を自分で見つけて対処できる力がある印象です。復職へのモチベーションが高く、取り組む姿勢が意欲的です。自分もしっかり関われるようにしなければと身の引き締まる思いです。

Q．利用者との接し方は？

Ａ．あえてこちらから答えを伝えず、考えてもらう機会をつくるのが大事だと思っています。ただ、相談するのが苦手な方も多いので、考えてもらうだけではなく、こちらからお伝えしていくことも重要なので、その塩梅が難しいです。

Q．この仕事のやりがいは？

Ａ．まだ５ヶ月なので、これから本格的に感じていくんだろうな、と思います。この５ヵ月のなかでも、スキルを身につけて変わっていく人を見られたことがやりがいになっています。

最後に、リワークＲＡＫＵを利用しようか迷っている方に一言お願いします。

リワークを利用せずに復職に臨むのは大変です。リワークに通うことで、肩の荷を下ろし、他の利用者やスタッフと荷物を分け合いながら、準備を進めていければいいと思います。最終的にはその荷物を自分で全部背負えるようになります。様々なリワークがあるので自分に合ったところを選ぶのが良いと思います。

リワークＲＡＫＵは利用者同士の交流が活発で、スタッフとの距離も近くあたたかな一方リハビリテーションの場としての雰囲気も併せ持っています。

ぜひ見学に来てください。

Ｋ・Ｉ

◇自律神経を整える◇

最近なんとなくだるい…。それは、もしかすると自律神経が乱れているのかもしれません。今回は、手軽にできる整え方あれこれ、ご紹介いたします。

香りで整える

アロマセラピー（アロマテラピー）という言葉を聞いたことがあるでしょうか。植物から抽出した香り成分である精油（エッセンシャルオイル）を使用して、健康に役立てようとするものです。精油の香りは、脳に直接働きかけ、自律神経やホルモンバランスを整える効果があると考えられています。

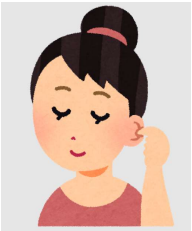
一番手軽で簡単な芳香浴は、ティッシュや不要なハンカチに精油を数滴落とし、これを机の上や枕元に置くだけです（シミにご注意下さい）。香りの効果で作業に集中できたり、寝る前のリラックスとして役立ちます。使用する精油によって様々な効果がありますが、まずは好きな香りを選んでみるのはいかがでしょうか。

※妊娠中の方や乳幼児は使用を避ける等、禁忌事項があります。ご使用の際にはご自身にて確認をお願いいたします。

マッサージで整える

実は耳には、全身のツボが集まっており、その数１１０個以上にのぼります。マッサージすることで手軽に自律神経を整えたり、リラックス効果、血行促進、肩こり、頭痛の緩和等、様々な効果が期待できます。

まず、さすった両手で耳を温めてあげましょう。その後は、耳全体を揉んだり、軽くひっぱったり、餃子の様に折り畳んだりしてマッサージしていきます。



自律神経を整える「神門」と呼ばれるツボもあります。場所は耳の上側のくぼみのキワあたりになります。ここを刺激することでも自律神経を整える効果が期待できます。

ちょっとしたスキマ時間、手軽に自律神経を整えることができる耳マッサージ、いかがでしょうか。

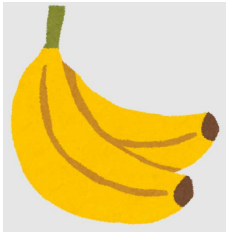
食事で整える

毎日の食事で手軽に摂取できて、自律神経を整えるのに役立つ食品を紹介します。

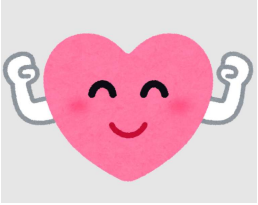
まず、バナナ。トリプトファンがセロトニン（幸せホルモン）の生成に役立ち、カリウム、マグネシウムが神経の興奮を抑えます。

次にナッツ類。マグネシウムが豊富でリラックス効果が期待できるアーモンド、オメガ３脂肪酸が豊富でうつ症状の改善に効くクルミ、トリプトファンが豊富で精神安定に繋がるカシューナッツ等があります。

最後に純ココア。苦味成分「テオブロミン」には、自律神経を整える作用があります。牛乳で割って飲めばトリプトファンも摂取できる一石二鳥です。



今回は「自律神経を整える」をテーマに執筆いたしました。皆様の生活がより良いものになるお手伝いができれば幸いです。Ｔ・Ｆ



人を通して本を知る　本を通して人を知る
～ビブリオトークの勧め～

リワークＲＡＫＵでは利用者同士の交流や楽しむこと（適応的退行）を目的とした「趣味・レクリエーション」プログラムを行っています。本頁では、そのプログラムで実施した『ビブリオトーク』についてご紹介します。

リワークＲＡＫＵ版　ビブリオトーク

【概要】
利用者自身が紹介したい本を選定し、数名のグループに分かれて、一人ずつプレゼンテーションを実施します。その後、全体に発表する一冊を決めるためのディスカッションを行います。代表に選出された方は、全体の場でその本の選定理由や魅力などを思い思いに説明します。

【目的】
『人を通して本を知る、本を通して人を知る』『利用者同士の相互理解とコミュニケーションの練習』

プログラムレポート

利用者が持ち寄った本の種類として、小説／長編ノンフィクション／自己啓発本／漫画／絵本／音楽と文学のコラボ小説等、色々なジャンルが集まりました。

☆第一部では、落ち着いたＢＧＭが流れる喫茶店のような雰囲気の中、４人程度のグループに分かれ、各自が持ち寄った本の紹介がされていました。本の紹介後には、利用者同士で和やかなディスカッションが行われ、「可能ならお菓子等を持ち寄って行いたい」という声も聞かれ、楽しんで参加している様子がうかがえました。

☆第二部では、各グループから選出された代表者が自分の好きな本について、全体に向けていきいきと紹介していました。聞き手も、どんな本が各グループで選出されたのかと、興味津々な様子で耳を傾けていました。また、利用者だけでなくスタッフの方々も、利用者の興味ある本はどんなものなのかと、関心を持って聞いている様子でした。

★ビブリオトークに参加した利用者の感想として「紹介された本への熱い思いを感じ、読んでみたくなりました」「本を通して自分を知ってもらう良いきっかけになりました」「こんな本を紹介して良いのかと葛藤もありましたが、勇気を出して紹介でき、達成感を感じました」等、皆さん、充実した時間を過ごせたようです。また、スタッフの方から利用者に向けて「読書は、勇気づけられたり、心の安定をもたらしてくれるものなので、心の一冊を見つけられると良いですよね」という温かいメッセージが送られていました。

ビブリオトークの様子

企画者インタビュー

『ビブリオトーク』を企画した利用者にインタビューを行いました。

Ｑ．ビブリオトークを行おうと思った経緯を教えてください

Ａ．私自身が本を好きということから、他の利用者が好きな本を知り、それをきっかけに利用者同士のコミュニケーションの一助になればと思ったからです。

Ｑ．利用者はどのように取り組んでいましたか

Ａ．最初は戸惑いを感じた方も多いと思います。うつ病やそれに類する病気は、集中力や注意力が落ちて読書が難しくなるため、活字から離れている方もいたと思います。そんな中、真剣に本を選んで楽しそうに本の話題で盛り上がってくれていました。皆さんにとって、良い時間になっていたら嬉しいです。

Ｑ．ビブリオトークを実施してみての感想を教えて下さい

Ａ．読書は冒険です。別の人生、別の視点を体験できる唯一無二の手段だと考えています。皆さんの笑顔を見て、休職中で自己肯定感が低い今だからこそ、「私たちはたくさん旅に出て心を自由に広げていいのだ」と感じました。参加者の皆さま、また実施にあたりご協力いただいた方々にこの場を借りてお礼申し上げます。

後日談

ビブリオトーク終了後、利用者が紹介した本の一覧が作成され、自分のグループ以外で紹介された本も知ることができるようになっていました。また、残念ながら参加できなかった利用者も、紹介したかった本を一覧に書き込めるようになっていました。加えて、各グループで選出された本の紹介が、室内のホワイトボードにも掲示されました。利用者も興味津々で、選出された本を見に来ている様子がうかがえました。

それらのことにより、紹介された本や、利用者それぞれの本への熱い思いを知ることができ、プログラム参加の有無にかかわらず、本を通した利用者同士の交流のきっかけとなりました。そのため、ビブリオトークの目的としていた『人を通して本を知る、本を通して人を知る』『利用者同士の相互理解とコミュニケーションの練習』を利用者全員で体験することができ、とても有意義な時間になっていると感じました。

Ｎ・Ａ

4グループそれぞれから、下記の本が選出されました。
プレゼンテーションした利用者のメッセージと共にご覧ください。

阿修羅のごとく
向田　邦子

＜紹介＞
『うな重の話が秀逸』ですので、そこも含め楽しんでお読みください。読者が増えて感想を語り合うのが楽しみです♪♪

ワンピース　第60巻
尾田　栄一郎

＜紹介＞
大きなことでなくてもいい。人に自慢できることでなくてもいい。病気になって新たに得たものでもいい。そんな当たり前のことを思い出させてくれた私のバイブルです。

任侠シネマ
今野　敏

＜紹介＞
元暴走族等、個性的な若い衆の「動きの良さ」と「言い訳をしない行動美学」は、読み手を引き込む魅力があります。舞台は「北千住」なので親近感を持って読み進められると思います！

69　sixtynine
村上　龍

＜紹介＞
非常にポジティブなエネルギーに溢れた小説で、元気が欲しい時に何度も読み返しています。楽しさとほんの少しの切なさが入り交じった心地よい読後感があります。

リワークＲＡＫＵのお菓子について

リワークＲＡＫＵのフロア内には、なんと「お菓子コーナー」があります。なぜ、リワークにお菓子が置いてあるのでしょうか？

お菓子文化の成り立ち

リワークＲＡＫＵのお菓子文化は、“お菓子を食べながら、リワーク利用者同士で交流を深めてほしい”という目的で、リワーク第１期卒業生の寄付によって始まりました。現在は、リワーク利用者からの募金やお菓子の現物寄付にて、この文化を継承しています。

どんなお菓子があるの？

主に昔懐かしい、いわゆる「駄菓子」が置いてあり、「これ食べたことある」「懐かしいね」と会話が広がることも多いです。リワークには様々な年代の利用者がいますので、例えばラムネひとつをとっても、「自分の時代はこれじゃなかった」「いまはこれなんですよ」とジェネレーションギャップで笑い合うこともしばしばです。「これはどんな味なのだろう」「懐かしいなぁ」そんな話を近くの方と話してみる、他愛のない会話でもいいのです。誰かと話す。誰かの話を聞く。そういう些細なことこそ私たちには必要であると考えています。

Ｊ・Ｍ

千住宿開宿４００年記念

千住宿が江戸と日光を結ぶ日光街道の最初の宿場町として開宿し、今年で４００年という節目を迎えます。千住宿があった北千住は、江戸四宿最大の宿場としての名残と様々な歴史、文化が残っています。

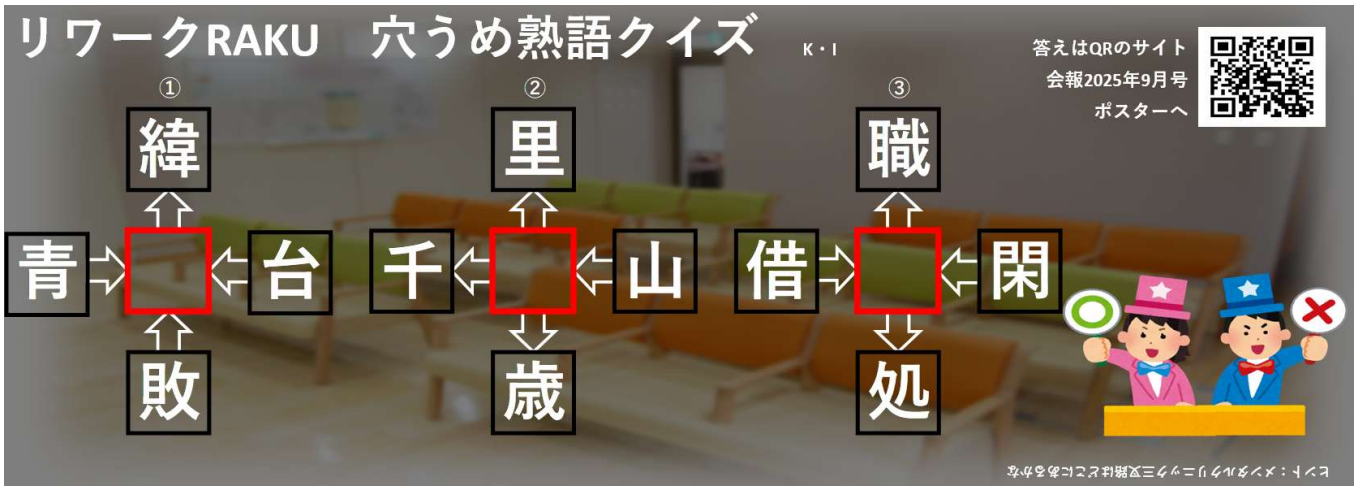
北千住を歩くと多く目にする商家や蔵、神社仏閣などの歴史的な建造物は、北千住の歴史を肌で感じさせてくれます。その他にも、近代レトロな町の銭湯や喫茶店などを実際に利用してみると新たな発見があり、ひと味違った楽しみがあります。旧日光街道から延びる細かい路地を、ちょっと迷いながらも進んだその先には、あなただけの新しい発見があるかもしれません。

また、北千住はアートスポットが増えたことで「アートのまち」として注目を集めています。近年、江戸時代後期に描かれた琳派（りんぱ）などの美術品が続々と発見され、美術界からの注目も集まっています。生活の中で豊かな文化が育まれてきた「アートのまち」北千住で、あなたなりのアート作品を探してみてはいかがでしょうか。

そして現在、北千住は５つの大学を有する学園都市に変貌を遂げ、新しい文化の発信拠点としての側面も持ち合わせています。

江戸時代からの古き良き町並みと現代の町並みが交差する「モザイクタウン北千住」で町歩きや、自分だけの新しい発見を楽しんでみるのもいいと思います。

Ｔ・Ｉ



～編集後記～

リワーク新聞は、「リワークＲＡＫＵの良さを一人でも多くの人に知ってもらいたい」という思いをメンバー間で共有して作成しました。記事の案出しから作成、編集までを限られた時間と人数で担当する中、考えの違いからメンバー同士で感情的になる場面もありました。しかし、皆、同じ悩みを持っている方々にリワークＲＡＫＵの良いところを届けたい一心で協力し合い発行するまでに至りました。リワークを検討されている方々の一助になれれば幸いです。

Ｋ・Ａ

リワーク新聞をご覧いただきありがとうございます。この新聞はリワークＲＡＫＵの利用者が復職への訓練を兼ねて作成しています。私は病気で悩んでいた頃この新聞と出会い「ここに通いたい」と背中を押されました。今回そんな自分が作成に携わることができて嬉しく思います。

もしリワークＲＡＫＵに興味を持たれた方は是非、見学に来てみてください。

Ｍ・Ａ

本新聞をお手に取っていただき、また、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、「リワークＲＡＫＵを知ってもらうために～症状や病気で苦しむ方、悩む方に寄り添う～」というコンセプトのもと執筆いたしました。

新聞作成は初めての経験で、戸惑うことも多くありましたが、今回の作成を通じ、チームで協力して、ひとつのものを作り上げていくことの楽しさや達成感を味わうことができました。そして、この新聞作りを通じて得た経験と自信は、今後の復職に向けての大きな一歩になると感じています。

この新聞は、私たちがリワークプログラムを通じて感じたこと、学んだこと、それぞれの想いが詰まっています。

本新聞を読んでいただいた方にとって、ほんの少しでも笑顔になるきっかけ、新しい一歩を踏み出すきっかけとなりましたら幸いです。

Ａ．Ｏ