

■心理

現代社会は、たくさんのストレスや不安があります。人との関係や学校・仕事のプレッシャー、環境の変化など、私たちのところには日々さまざまな負担がかかります。どんな年代でも、悩みが尽きることはありません。子どもから大人まで、それぞれの生活ステージで抱える悩みは異なりますが、どの段階においてもこころの健康を保つことは大切です。

悩みの大きさにも色々あり、自分で対処できたり、何とかやり過ごせたりするものもあれば、一人で抱えるにはあまりにもつらい時もあるでしょう。そのような時には、誰かに話したり、紙に書いていくことで、こころの中のモヤモヤが自分の手から一度離れ、客観的にそのことを見つめ直すきっかけになります。感情を言葉にすることで、自分の内面を理解し、より良い解決策を見つける手助けになることもあります。また、自己理解が深まり、自分自身の強みや弱みを認識することができるようになります。傾向が分かれば、それに合わせた対処も考えやすくなるでしょう。

悩みがあれば、ぜひ診察やカウンセリングでお話してください。一緒に考え、回復していく力を高めていけるようサポートいたします。

■相談

◇お問合せ電話番号◇

0493-56-4775（相談課担当 でぐち）

※原則予約制にて実施しております。当日相談に対応できない場合は後日日程を調整いたしますので、あらかじめご了承ください。

相談課では、当クリニック通院中の患者様が適切な医療を受けながら、在宅での療養生活を安心して生活出来るよう、精神保健福祉士（ソーシャルワーカー）が治療的環境の整備や地域生活支援など、おひとりおひとりに寄り添いながらサポートさせていただいております。

主な支援内容は以下の通りです。

- 医療費や生活費について
- 生活保護や障がい者手帳などの制度について
- 年金や保険に関する手続きについて
- 障がい福祉・介護に関する制度・サービス等について
- ご家族への支援

相談は医師の指示に基づいて実施いたしますので、まずは主治医へご相談ください。また、状況に応じて地域の相談支援機関やケアマネージャーなどの支援者と連携させていただきます。

ご相談いただいた内容は個人情報の取扱いに十分配慮しながら、患者様とともに解決に向けてサポートいたしますのでお気軽にお声掛けください。

<編集後記>

あけましておめでとうございます。皆様に当クリニックをより身近に、より親しみやすく感じていただけるような広報誌をお届けできるよう取り組んで参ります。

今年もよろしくお願いいたします。

でぐち

※個人情報保護の観点から氏名をひらがな表記とさせていただきます。

森林公園

メンタルクリニックだより



森林公園メンタルクリニックホームページ

<https://www.kokoro.or.jp/shinrin/>

森林公園メンタルクリニック

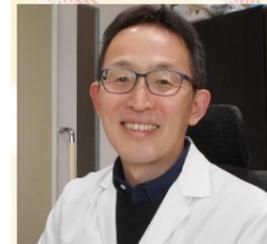


〒355-0811

埼玉県比企郡滑川町大字羽尾 495 番地

TEL 0493-56-4775/FAX 0493-56-4817

新年のご挨拶



明けましておめでとうございます。昨年は元旦の能登半島地震と1月2日の日航機炎上という衝撃的なニュースから始まり、衆議院選挙にアメリカ大統領選挙と今後の未来を大きく左右する政治の年でもありました。スポーツの世界ではパリ五輪、そして何よりロサンゼルス・ドジャースの大谷翔平選手の大活躍と2年連続 MVP 受賞は気持ちを明るくしてくれるニュースでした。さて、当院ではすでに院内でお伝えしている通り、本年4月1日から今までの院内でのお薬の処方から、処方箋をお渡しし院外の調剤薬局でお薬を受け取っていただく形に変更させていただくこととなりました。もちろん1つの場所で診察から薬の受け取りのすべてが済む、ワンストップの形の良さもありましたが、患者様の増加に伴い診察後から処方薬をお渡すまでの時間が伸び続けており、皆様から厳しいお叱りのお言葉をいただくことも多く、診察とお薬の調剤を分けることでお薬を皆様のご都合のいい時間に受け取り、かつ当院に無かったお薬も幅広く処方出来るようになるなどの長所も多く、検討に検討を重ね、院外処方に変更させていただくこととなりました。

また新型コロナウイルスの周期的な流行、インフルエンザウイルス、マイコプラズマ肺炎の流行など呼吸器感染症が年間を通して蔓延しており、当院では引き続き患者様と当院スタッフの相互感染を予防するため、院内でのマスクの着用と受付、診察室、カウンセリング室の大型ビニールカーテンなどの感染予防を継続して行っていく所存です。

本年も地域の皆様のご支援、ご協力の程どうぞよろしくお願いいたします。

令和7年1月 院長 稲見浩太

大切なお知らせ

当クリニックでは、**今年の4月1日**より診療を受けられた患者様について、**院外処方箋を発行し、お薬は保険薬局にてお受け取りいただくこと**になりました。よって、かかりつけの保険薬局をご自由に選択することが可能となります。

（当クリニックの近くに4月1日より保険薬局が開設予定です）

※自立支援を適用されている方は、4月1日以降保険薬局をご利用いただく際はお住まいの市町村にて薬局の指定申請が必要となります。

ご存知ですか？

処方せんの使用期間にご留意ください！
保険医療機関（病院や診療所）で交付される

処方せんの有効期限は、
交付年月日（発行日）
を含めて**4日間**です。

この期間には休日や祝日が含まれます
ので、使用期間が過ぎないように、
お早めに調剤薬局へ提出してください。



★ディケア パスレル★

※「パスレル」とはフランス語で
“架け橋” という意味です。

■通過型 プログラム

『第4回パスレル文化祭』

11月26日(水)、第4回ディケアパスレル文化祭(年1回)を開催いたしました。文化祭開催の1か月前に出品の募集を開始したところ、今年も利用者様より多数のエントリーをいただきました。文化祭当日はジェルキャンドル、レジン、編み物、書道、エコクラフト、フラワーアレンジメント、ダイヤモンドアート、川柳など、利用者様よりご提供いただいた様々な種類の作品を陳列いたしました。川柳では『今年笑えたこと・嬉しかったこと』をテーマに多くの作品が展示され笑いが起き、ほっこりとした時間が流れました。

完成された一つ一つの作品に目を向けると、利用者様それぞれが試行錯誤しながら作品作りに取り組まれていた光景が鮮明に蘇りました。利用者様からは「出来上がった達成感や満足感を得られた」「頑張った。上手だね、良くできたねと褒められ嬉しかった」などの感想をいただき、今年も文化祭を開催して良かったと身に染みて感じております。まだ文化祭が終わって間もないですが来年の文化祭でどのような作品が出品されるのか今から楽しみです！！



利用者様の出展作品

『ストレッチプログラム』

毎週水曜日に行っておりますストレッチプログラムの中に
ヨガを取り入れました。ヨガを行う目的やその種類についてご紹介いたします。

🌙 リラックスヨガ

目的: 心と身体のリラックス効果が期待できます。

座位や仰向けで行う強度の低いポーズを中心に行います。

リラックスヨガは初心者でも簡単に取り組めるので、運動が苦手な方や身体の固い方でも安心して始められます。

☀️ アクティブヨガ

目的: 全身の活性化や冷え性の改善が期待できます。

座位や仰向けのポーズ以外にも、立位ポーズ、片脚でのバランスポーズなどを中心に行います。

リラックスヨガとは違い、全身を大きく動かしたり、キープ時間が長いことが特徴です。運動不足を感じている方、身体を動かしてリフレッシュをしたい方にお勧めです。

🧘 居残りヨガ

リラックスヨガ、アクティブヨガを行った後、「まだまだ身体を動かしたい！！」方を対象として15分程度の居残りヨガを行います。

ヨガの基本となる「太陽礼拝(12ポーズ)」を一つずつ練習しています。他にも、バランスポーズや、強度の高いポーズなど、失敗を楽しみながら、チャレンジポーズを取る時間になっております。

◇活動日・活動時間 ◇月曜日～土曜日(祝日、年末年始を除く)
9:00～15:00
◇お問合せ電話番号 ◇0493-57-2228(ディケア直通)
ディケアプログラムはホームページをご覧ください。
「公園メンタル ディケア」⇒[検索](#)

森林公園メンタルクリニックホームページの“スタッフブログ”
にて日々の活動の様子をご紹介します。
是非ご覧ください。

通過型プログラム



スタッフブログ



■リワーク プログラム

◇活動日・活動時間 ◇月曜日～金曜日(祝日、年末年始を除く)
9:00～15:00
◇お問合せ電話番号 ◇0493-56-4775(リワーク担当 いのうえ しまむら)
リワークプログラムはホームページをご覧ください。
「公園メンタル リワーク」⇒[検索](#)

本年もどうぞよろしくお願い致します。

リワークプログラムを運用開始してから、2月で5周年を迎えます。様々な利用者様を支援して参りましたが、多くの利用者様が挫折することなく、胸を張って職場復帰されております。今後もスタッフ一同、利用者様の喜びや苦悩に寄り添い続けながら支援して参ります。

心理教育プログラムのご紹介

心理教育プログラムは毎週1回実施しており、一言でいえば『社会復帰に向けた疾病理解』のことです。具体的には、うつ病という病気や治療方法について正しい知識を身に付け、病気を自己管理する方法につなげるきっかけを学習し、療養生活からスムーズに職場復帰へつなげて再就職予防を主な目的としており、医療リワークの特徴の一つでもあります。

このプログラムは講義形式を行いながら、時には座談会を行い、ご自身の闘病生活をお話していただくことがあります。もちろん強制ではありませんが、主にご自身の体験をお話しいただいております。参加された利用者様からは「わかる」「私もあった」など多くの共感の声寄せられ、「私だけじゃなかった」と安堵される発表者もおられました。一人では気づくことが出来ない兆しや対処法について学ぶことが出来て、とても有意義な場となっております。

うつ病を促進させる要素の1つは、＜孤独感＞が関係していると言われております。このプログラムの特徴の一つとして同じ疾患の利用者様同士で意見を共有しながら、より絆を深められることです。医療リワークのプログラムの中でも欠かせない重要なプログラムとなっております。



ディケアの利用をご検討の方は、まずは通院先の主治医へ
ご相談ください。ディケアの紹介は森林公園メンタルクリニック
のホームページ内の「ディケアのご案内」をご覧ください。

■医事課からのお知らせ

12月2日よりマイナンバーカードの健康保険証利用(マイナ保険証)を基本とする仕組みに移行いたしました。お手元の健康保険証は、有効期限までの間、又は、最長1年間使用できます。

マイナ保険証ならではのメリットは以下の通りです。(厚生労働省HPより抜粋)

- 過去のお薬・診療データに基づく、より良い医療が受けられる
- 突然の手術・入院でも高額支払いが不要になる
- 救急現場で、搬送中の適切な応急処置や病院の選定などに活用される

マイナ保険証は毎回必ずご提示ください。また各種公費負担医療受給者証は従来通り、窓口にてご提示をお願いいたします。



リワーク
プログラム