

広報誌



かけはし

2023年
秋号
No.68

TAKE FREE

【特集】

「きらら」と「はっぴ～」

－デイケアの役割と関わり－

がんマルシェ

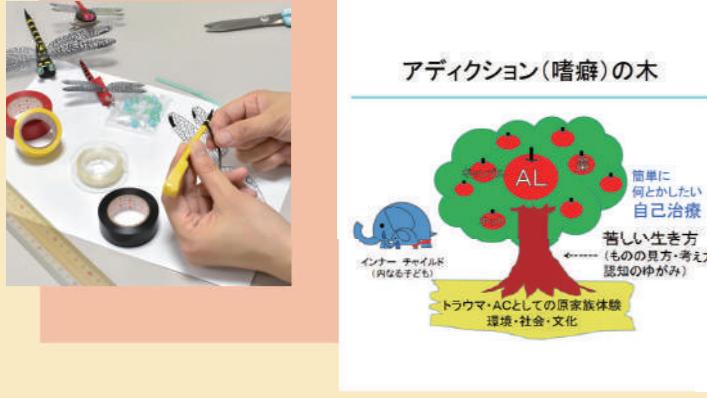
ひらぎさんのおいも「焼き芋」

「飲酒運転ゼロ」を誓う黙とう

献血活動

日記な後記





— デイケアきららについて —

きららは、依存症の専門治療を行うデイケアです。アルコール・薬物・ギャンブルなど、依存症に関する様々な悩みを持った方が、一日に30名ほど利用されています。デイケアでは、利用者のことを「メンバー」と呼んでいます。これは、スタッフだけでなく利用者も「一緒にデイケアを作り上げていく仲間である」という考え方からです。

きららでは、学習会や各ミーティング、SST(社会生活技能訓練)、運動プログラムや手工芸、花の会(農耕)などのARP(アルコール・リハビリテーション・プログラム)を行っています。また、マインドフルネスやアンガーマネジメントといった「今、ここ」に意識を向け、ありのままの自分や自身の感情を受け入れていくトレーニングも積極的に取り入れています。そのほか年に数回、ハイキングやお楽しみ会などの行事も行っています。お楽しみ会では、メンバーとスタッフが協力して踊りや出し物の準備を行い、楽しい時間を皆で過ごします。

学習系以外のプログラムは一見、依存症治療とは関係ないように思われるかもしれません、依存症は「人の中で回復していく」と言われる病です。同じ課題を持つ仲間と一緒に過ごす中で、それぞれが回復の道を歩んでいきます。



— 「回復」とは —

依存症治療というと「アルコールや薬物をやめることがゴール」だと思われがちですが、実はそうではありません。「アルコールや薬物を必要としない生き方」を作っていくことが、きららでの治療目的です。そういった生き方を求めていくプロセスのことを「回復」と呼んでいます。

依存症専門デイケアと聞くと「難しいところかな」「厳しいところかな」と構えてしまう部分もあるかと思いますが、必要な学びを得たり、ホッとする時間や楽しい時間を過ごしたりと、その方なりに活用していただきたいと思っています。

時には、スタッフが一発芸を披露することもあるんですよ。メンバーの皆さんに少しでも笑顔になっていただけるよう、スタッフは手品やダンスをこっそり練習しています。空振りに終わってしまうこともあります、皆さんの笑顔を励みに挑戦しています。

— きららが目指すもの —

依存症は特別な病気ではありません。たとえすぐにお酒や薬がやめられなくても、デイケアで同じ悩みを持つ仲間と出会い、批判されない安全な場所で体験を語り合うことで、回復のヒントが見えてきます。メンバーが回復していく姿にはスタッフも本当に学ぶことが多い、いつも勇気をいただいている。

メンバーの一人ひとりが、その方らしい人生を送ることができるよう「楽しく・学びあるデイケア」を目指して、これからも皆さんと一緒に学んでいきたいと思っています。



デイケアきらら 課長 中山 洋子
デイケアはっぴ～ 課長 秋吉 啓至

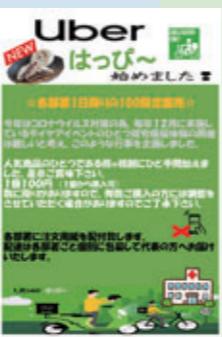
「きらら」と「はっぴ～」 – デイケアの役割と関わり –

— デイケアはっぴ～について —

精神障害のある方で、ご自身の希望する生活の実現に向け、その改善や回復を希望されている方が主な対象になっています。

ダンスや体操などの体力をつける運動系、自宅でできる簡単なヨガやストレッチなどのリフレッシュ・リラックス系、畑やプランター菜園で育てた農作物の収穫体験、調理実習や手工芸など、プログラムは多岐にわたります。また、デイケアは集団で行うプログラムが中心ですが、個別での就労相談や対人技能訓練・認知行動療法なども必要に応じて行っています。

新型コロナ流行前には、院内で手芸品の販売や食事処などの運営、禍中は状況を見ながらデリバリー方式などを取り入れ、就労模擬体験としてトレーニングを実施していました。



— 目的と役割 —

メンバーによって様々ですが、病気の再発予防や生活リズムの改善、対人関係スキルの向上などを目的に、人との交流や各種プログラムへの参加を通したリハビリテーションを行っています。

以前はできていたことが病気の影響でできなくなり、自信を失って行動することが難しくなってしまうことがあります。その気持ちを、デイケアという集団の中で「自分は一人ではない」という普遍的体験や、他者に受け入れられる受容体験などを通して、本来の自分を取り戻すことや、新しい自分を見つけることのお手伝いができればと考えています。

まずは、デイケアに来ることが「楽しかった」「ホッとする」と思ってもらえるような関わりを心がけています。メンバーに「第2・第3のふるさと」のように思っていただき、リフレッシュできる場所になれば嬉しいです。



— 今後やっていきたいこと —

最近は退院後すぐに仕事に復帰するのではなく、デイケアを利用し、体調や生活面を整えてから仕事に戻っていくという、短期間の利用も増えてきています。近年は福祉系のサービスも充実してきて、精神科デイケアと機能が重なっている部分もあります。

はっぴ～は医療サービスという強みを最大限活用し、治療効果の高いリハサービスを提供することで、メンバーが望む生活の実現に向けて、福祉事業所等との連携を図っていきたいと考えています。

「はっぴ～」という名称は、「メンバーもスタッフも幸せになれるように」と、当時のメンバーの意見も踏まえて付けました。皆さんが「はっぴ～」になれるようなお手伝いができると思っています。



「飲酒運転ゼロ」を誓う黙とう

2006年8月25日に起こった「福岡市海の中道大橋飲酒運転事故」の記憶を風化させることなく、飲酒運転撲滅への気運を一層高めるため、福岡県・福岡市では様々な取り組みを行っています。

そのうちのひとつに、8月25日正午にそれぞれの場所で「飲酒運転ゼロ」を誓う黙とうをするという取り組みがあります。

当院は今年もその趣旨に賛同し、各職員がそれぞれの場所で「飲酒運転ゼロ」を誓う黙とうを行いました。



献血活動

毎年実施されている献血活動が、今年も当院駐車場で9/30に開催されました。

コロナ禍や少子高齢化により、近年は献血件数が減少傾向にあるそうです。そんな中、当院周辺にお住まいの方やWeb予約で遠方から来られる方、初めて献血される方や毎年来られる方など、今年も多くの方々にお越しいただきました。

当院職員も献血を行い、微力ながら活動に協力いたしました。



日記な 後記



心理相談課

渡邊 悠未



最近「ダルバート」の沼にはまり、カレー屋めぐりをしています。ダルバートとは、「ダル」という挽き割り豆を使ったスープカレーと「バート」という白米から作られた、ネパールの国民食です。豆や野菜がたくさん使われていて、体に優しい定食のようなものです。

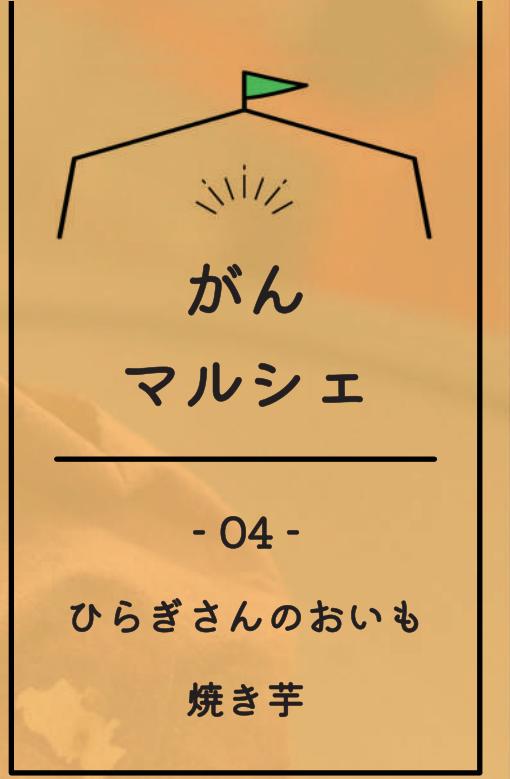
初めて訪れたネパール料理店は、スパイシーな香りに包まれていてクシャミが止まりませんでした。人生初のダルバートは何とも形容しがたい味でしたが、プレートの上にのせられたカレーや副菜が絶妙なバランスで混ざり合うと非常に美味しく、とりこになってしました。

秋も深まり、体調を崩しやすい季節になってきましたね。スパイスたっぷりのカレーで「秋バテ」を予防してみませんか？

おススメのお店があれば、ぜひ教えてください！

「かけはし」に関するご意見やご感想などございましたら、
メール・Facebook・職員・右記QRにお願いいたします。





雁の巣に2021年にオープンした「ひらぎさんのおいも」は、お芋への愛があふれるサツマイモ専門店。イベント出店やメディア出演など、様々なところで出会える人気店です。看板メニューの焼き芋は時期に合わせた品種を選んでいるので、それぞれ味や食感が異なります。食べ比べやお気に入りの発見など、様々な楽しみ方ができます。たくさんのオリジナルスイーツも販売されているので、老若男女問わず、いろいろなお芋が堪能できます。

・ 烤芋	100g 200円程度 (品種・時期により変動)
・ おいもモンブラン	450円
・ おいもショートクリーム	280円
・ おいもチップス	380円
・ やきいもシェイク	600円
・ 大学芋	430円
・ スイートポテト	230円



ひらぎさんのおいも

📍 福岡市東区雁の巣2-13-14

📞 092-607-5300

⌚ 12:00 ~ 19:00

休み 火曜日・不定休



表紙の場所を訪ねて ~雁の巣砂丘~

奈多漁港や志式神社などから、海岸沿いを西に15分ほど歩いた所にある砂丘。岩のように砂が固まってでき正在して、潮風が強く吹きつけると少しづつ砂が舞う様子が観察できる。

海岸浸食によって年々後退しているが、数百メートル続く砂丘や断層、玄関灘に沈む夕日や大型船の往来などが見られ、自然による景観美や異世界感を楽しむことができる。

天気や時間帯などによっては、高台からパラグライダーを楽しむ人が見られたり、ウェディングフォトの前撮り撮影やSNS映えのスポットとして人気があったりと、賑わいを感じされることもある。



「かけはしマップ」で場所をチェック！



医療法人優なぎ会
GANNOSU HOSPITAL
雁の巣病院

納得のいく医療

患者・家族の皆様、そして私たちが納得のいく医療の実践に努めます



精神科・心療内科・内科・リハビリテーション科・歯科

〒811-0206 福岡県福岡市東区雁の巣1-26-1
TEL 092-606-2861 FAX 092-607-2211
<http://www.gapposu.org>



診療時間

平日	9:00 ~ 17:00	外来受診は予約制となっております。※急患の際はこの限りではございません。
土曜日	9:00 ~ 12:00	24時間365日、ソーシャルワーカーが対応いたします。
日・祝日	休診	まずはお電話にてご相談ください。

アクセス

【車でお見えになる方】

- ・高速道路利用
九州自動車道 古賀ICから約25分
 - ・福岡都市高速道路利用
アイランドシティICから約7分

【JR九州をご利用の方】

香椎線 西戸崎方面(鹿児島本線 香椎駅で乗換)
雁ノ巣駅下車 徒歩約5分

【西鉄バスをご利用の方】

行先番号：21A番，21番，210番，220番，直行
バス停「雁の巣」下車 徒歩約2分

