



「働きたい」希望を持つすべての方へ ～就労支援の事業所紹介～

Small Steps は利用者さんの「働きたい!」を応援する事業所です。就労移行支援、就労継続支援B型、就労定着支援のサービスを提供しています。



今回は就労移行支援事業所 Small Steps なゆたの紹介をします。就労移行支援は、一般就労などに向けて働く力を高めるためのサービスです。基礎的な体力や集中力をつけるための軽作業、不調の波と付き合いながら働くための心理教育プログラム、履歴書作成のサポートや面接同行などの求職活動支援を提供しています。

医療法人の強みを活かし、精神保健福祉士、作業療法士、社会福祉士、医師などの専門職チームが訓練→就職→職場定着までサポートします。

働きたい!でもいきなり就職は不安…という方にぜひご利用いただきたいサービスです。

利用者さんの就職や卒業により、現在すぐにご案内できますので、興味をお持ちの方はぜひご連絡ください。



就労継続支援 B 型事業所 Small Steps ゆくい
就労移行支援事業所 Small Steps なゆた
就労定着支援事業所 Small Steps ひかり

〒673-0882

明石市相生町2丁目2-12 KKK 第3ビル 1階

TEL : 078-915-1355

もっと身近に！

～敷居の低い癒しの場としての病院をめざして～

第2回 関西青少年サナトリウム オンラインセミナーを開催しました！

心の病気はだれでもかかる可能性があります。そして、適切に対処すれば良くなる病気です。そのためには病気を正しく理解することが大切です。精神科の病院は敷居が高く、なかなか受診への第一歩を踏み出せないと聞かことがあります。受診のタイミングも難しく、一人で悩んでいる時間は本当につらいです。

「近くのお医者さんに話を聞いてもらおう」、そんな気軽さが私たちの目指す姿です。当院をもっと身近に感じてほしい、気軽に相談してもらいたい、心の元気につながる情報をたくさんの方に届けたいとの思いから、当院では、オンラインという方法を活用して、昨年令和4年度から定期的にセミナーを開催しています。

令和4年10月には、『心の不調かも?と思ったら ～当院の取り組みより～』というタイトルで、初めてオンラインセミナーを行いました。「心の健康と不調について、考えるいいきっかけになった。」「専門家の先生から直接話が聞けて良かった。」というお声をたくさんいただきました。

令和5年3月4日(土)には、心の元気につながる情報をもっと多くの方に届けるために、第2回オンラインセミナーを開催しました。

「気づいていますか?心と身体のSOS～「もっと頑張らないと」の前に～」

医局長 佐伯龍

内容

1. こころの病気について理解を深める
2. 予防の第一歩はセルフケア
 - ① ストレスとは
 - ② ストレスをためない工夫
3. こころの病気と上手くつきあう
 - ① こころの病気の初期サイン
 - ② 専門機関の受診の仕方
 - ③ こころの病気を知る
4. 当院の紹介



アンケートより

- ・ 専門的な話を分かりやすく解説してもらえた。
- ・ 精神科の先生の講演に参加でき、気軽に質問できる機会もあったので大変満足した。
- ・ 身近なストレスのことから精神疾患まで丁寧な解説があり、大変学びの多いセミナーだった。
- ・ 医療につなげるのに抵抗があったが、先生のお話を聞いてその壁が取れた。
- ・ 気軽に相談ができる、たくさんの連携機関にもつなげてくれる地域に開かれた病院であることを知った。



というご意見をいただきました。中には、運営側に対する労いのお声までいただき、心が温かくなりました。オンラインなので、どこからでも気軽に参加できるというメリットがあり、県外からの参加者もおられました。画面越しではありますが、当院の雰囲気や私たちスタッフを身近に感じていただけたかと思います。

乞うご期待！

好評につき、今年度もオンラインセミナー開催を予定しています。

詳しくは、ホームページにてお知らせ致します。皆さまお気軽にご参加くださいませ。

関西青少年サナトリウムからのお知らせ

- 高齢者外来が3月7日より始まりました
⇒毎週火曜日午後 完全予約制で診察を行っています
- 訪問看護ステーション クローバー明石、
垂水サテライトが令和5年1月1日をもって合併し、
「クローバー明石サテライト」となりました。



クローバー本部

住 所：神戸市西区大沢1-4-8
電話番号：078-969-1605

明石サテライト

新 住 所：神戸市西区伊川谷町有瀬65
電話番号：078-978-6080

NEW

健康一口メモ 「新生活を 乗り切るコツ」

コラム

精神科のお医者さんに
聞きました

4月1日から新年度が始まりました。「新しい1年が始まる」ということで、教育機関では「進級」「進学」「入学」、企業では「入社」「人事・部署移動」などが一斉に行われます。グローバルな企業活動に伴い、新年度を1月始まりとする企業が増加しているようですが、日本では会計年度・学校年度がともに4月始まりであることから、まだまだ4月1日から新年度の学校、企業がほとんどだと思います。

新年度は多くの人にとって新生活の始まりであり、心機一転、新たな気持ちで頑張ろう!という方は多いと思います。しかし、あまり張り切りすぎると「五月病」が待ち構えているかもしれません。

「五月病」とは、医学的な病名ではなく、5月の連休後に憂鬱になる、なんとなく体調が悪い、学校や会社に行きたくないなど軽いうつ気分が出現する症状のことをいいます。かつては大学の新生や新社会人に多くみられてきましたが、近年では中高年の人にも増加してきています。

「五月病」の原因は端的に言えば「新年度の変化に伴うストレス」にあるとされます。具体的には新しい環境についていけない、新しい人間関係をうまく築けない、思い描いていた理想と現実のギャップが埋められない、入学・入社がゴールとなってしまう、次の目標が見いだせない、などです。人は変化というものに良かれ悪かれ大きなストレスを感じており、新年度のような大きな変化であればなおさらです。その変化に適応するため人は自然といつも以上に力が入り、躁的になることでそのストレスを乗り越えようとしますが、そのような力を持続させることは大変ですし、GWの休息はことさら自身の疲労を自覚させてしまいます。

新生活は張り切ってしまうものですが、浮かれすぎず、あまり無理をしないように心掛け、いつも通りの平常運転で乗り切りましょう。

- 五月病を予防するためには
- 無理に適応しようとしない
 - 力を入れすぎずいつも通りに生活を送る
 - 規則正しい食事・睡眠を心がける
 - 休日を大事にする

医局 医療連携担当副部長
狩場 一郎



お医者さんを紹介します



さかい かずお
阪井 一雄 先生

出身：大阪
趣味：映画鑑賞(2週間に1度は映画館に行きます)
おすすめの映画はグリーンブック



仕事をしていてどんなところにやりがいを感じますか？

認知症は、病気として存在がはっきりしていて、100年後も存在し続けるであろうものです。本人と家族が病気とどう向き合うかは様々で、時としてすごいパワーを発揮する本人や家族の姿を見れるところにやりがいを感じます。

この仕事についてよかったことは？

ずっと経験を積み上げていけるところです。また、地域で元気になっている患者さんの姿を見かけると良かったなと思います。

今後していきたいことは？

国から研究費をもらって進めている意味性認知症についての研究を形にしたいです。

外来担当医のご案内

外来再診担当医 受付時間 8:50 ~ 15:00

診察時間	月	火	水	木	金	土
午前診 9:15~12:00	狩場 9:40~	鬼頭	内藤	瀬川	佐伯	当番医
午後診 13:00~16:50	大崎	西村	岡本	瀬川14:00~15:00 吉田	頼 橋本	—

初診外来・入院 担当医 曜日別に下記の常勤医師を中心に、上記の外来再診担当医以外の医師が診察します(順不同)

月	火	水	木	金	土
堀本	藤本	橋本	塚本	大崎	当番医①
橋本	吉田	藤本	狩場	塚本	当番医②
岡本	内藤	大崎	佐伯	堀本	当番医③
吉田	堀本	塚本	藤本	狩場	
佐伯	頼	頼	橋本	岡本	

専門外来担当医のご案内

- ☆ < 児童思春期外来 > 毎週月曜午後 **完全予約制** (担当：内藤医師)
- ☆ < 発達障害専門外来 > 第3金曜午後(月1回) **完全予約制** (担当：上月医師)
- ☆ < 高齢者外来 > 毎週火曜午後 **完全予約制** (担当：阪井医師)

編集後記

さわやかな風が吹き渡る5月を迎え、皆様いかがお過ごしでしょうか。新年度が始まり早1カ月、新入職員も加わり、新しい風が関西青少年サナトリウムにも吹いています。

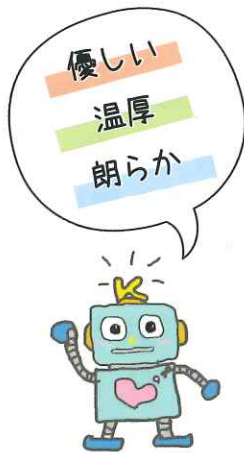
今年度も読者の皆様に役立つ情報をお届けできるよう頑張りますので、よろしく願いいたします。

(作業療法室：岡 彩菜)



さかい かずお
阪井 一雄 先生

出身：大阪
趣味：映画鑑賞(2週間に1度は映画館に行きます)
おすすめの映画はグリーンブック



お医者さんを紹介します

仕事をされていてどんなところにやりがいを感じますか？

認知症は、病気として存在がはっきりしていて、100年後も存在し続けるであろうものです。本人と家族が病気とどう向き合うかは様々で、時としてすごいパワーを発揮する本人や家族の姿を見れるところにやりがいを感じます。

この仕事についてよかったことは？

ずっと経験を積み上げていけるところです。また、地域で元気にしている患者さんの姿を見かけると良かったなと思います。

今後していきたいことは？

国から研究費をもらって進めている意味性認知症についての研究を形にしたいです。

外来担当医のご案内

外来再診担当医 受付時間 8:50 ~ 15:00

診察時間	月	火	水	木	金	土
午前診 9:15~12:00	狩場 9:40~	鬼頭	内藤	瀬川	佐伯	当番医
午後診 13:00~16:50	大崎	西村	岡本	瀬川 14:00~15:00 吉田	頼 橋本	—

初診外来・入院 担当医 曜日別に下記の常勤医師を中心に、上記の外来再診担当医以外の医師が診察します(順不同)

月	火	水	木	金	土
堀本	藤本	橋本	塚本	大崎	当番医①
橋本	吉田	藤本	狩場	塚本	当番医②
岡本	内藤	大崎	佐伯	堀本	当番医③
吉田	堀本	塚本	藤本	狩場	
佐伯	頼	頼	橋本	岡本	

専門外来担当医のご案内

- ☆ < 児童思春期外来 > 毎週月曜午後 **完全予約制** (担当：内藤医師)
- ☆ < 発達障害専門外来 > 第3金曜午後(月1回) **完全予約制** (担当：上月医師)
- ☆ < 高齢者外来 > 毎週火曜午後 **完全予約制** (担当：阪井医師)

編集後記

さわやかな風が吹き渡る5月を迎え、皆様いかがお過ごしでしょうか。新年度が始まり早1カ月、新入職員も加わり、新しい風が関西青少年サナトリウムにも吹いています。今年度も読者の皆様に役立つ情報をお届けできるよう頑張りますので、よろしくお願いいたします。(作業療法室：岡 彩菜)

ひろば

敷居の低い 癒しの場としての病院をめざして

発行 地域連携室

〒651-2403
神戸市西区岩岡町西脇838番地
TEL 078-967-1202(代表)
FAX 078-967-3626
URL <http://www.tohokai.jp/>
Email office@tohokai.jp

2023年
5月号
第167号



「働きたい」希望を持つすべての方へ ~就労支援の事業所紹介~

Small Steps は利用者さんの「働きたい!」を応援する事業所です。就労移行支援、就労継続支援B型、就労定着支援のサービスを提供しています。



今回は就労移行支援事業所 Small Steps なゆたの紹介をします。就労移行支援は、一般就労などに向けて働く力を高めるためのサービスです。基礎的な体力や集中力をつけるための軽作業、不調の波と付き合いながら働くための心理教育プログラム、履歴書作成のサポートや面接同行などの求職活動支援を提供しています。

医療法人の強みを活かし、精神保健福祉士、作業療法士、社会福祉士、医師などの専門職チームが訓練→就職→職場定着までサポートします。

働きたい!でもいきなり就職は不安...という方にぜひご利用いただきたいサービスです。

利用者さんの就職や卒業により、現在すぐにご案内できますので、興味をお持ちの方はぜひご連絡ください。



就労継続支援B型事業所 Small Steps ゆくい
就労移行支援事業所 Small Steps なゆた
就労定着支援事業所 Small Steps ひかり

〒673-0882
明石市相生町2丁目2-12 KKK 第3ビル1階
TEL : 078-915-1355

もっと身近に！

～敷居の低い癒しの場としての病院をめざして～

第2回 関西青少年サナトリウム オンラインセミナーを開催しました！

心の病はだれでもかかる可能性があります。そして、適切に対処すれば良くなる病気です。そのためには病気を正しく理解することが大切です。精神科の病院は敷居が高く、なかなか受診への第一歩を踏み出せないと聞かことがあります。受診のタイミングも難しく、一人で悩んでいる時間は本当につらいです。

「近くのお医者さんに話を聞いてもらおう」、そんな気軽さが私たちの目指す姿です。当院をもっと身近に感じてほしい、気軽に相談してもらいたい、心の元気につながる情報をたくさんの方に届けたいとの思いから、当院では、オンラインという方法を活用して、昨年令和4年度から定期的にセミナーを開催しています。

令和4年10月には、『心の不調かも？と思ったら ～当院の取り組みより～』というタイトルで、初めてオンラインセミナーを行いました。「心の健康と不調について、考えるいいきっかけになった。」「専門家の先生から直接話が聞けて良かった。」というお声をたくさんいただきました。

令和5年3月4日（土）には、心の元気につながる情報をもっと多くの方に届けるために、第2回オンラインセミナーを開催しました。

「気づいていますか？心と身体のスOS～「もっと頑張らないと」の前に～」

医局長 佐伯龍



内容

- | | |
|--|------------------------------------|
| 1. こころの病気について理解を深める | 3. こころの病気と上手につきあう
①こころの病気の初期サイン |
| 2. 予防の第一歩はセルフケア
①ストレスとは
②ストレスをためない工夫 | ②専門機関の受診の仕方
③こころの病気を知る |
| | 4. 当院の紹介 |

アンケートより

- ・ 専門的な話を分かりやすく解説してもらえた。
- ・ 精神科の先生の講演に参加でき、気軽に質問できる機会もあったので大変満足した。
- ・ 身近なストレスのことから精神疾患まで丁寧な解説があり、大変学びの多いセミナーだった。
- ・ 医療につなげるのに抵抗があったが、先生のお話を聞いてその壁が取れた。
- ・ 気軽に相談ができる、たくさんの連携機関にもつなげてくれる地域に開かれた病院であることを知った。

というご意見をいただきました。中には、運営側に対する労いのお声までいただき、心が温かくなりました。オンラインなので、どこからでも気軽に参加できるというメリットがあり、県外からの参加者もおられました。画面越しではありますが、当院の雰囲気や私たちスタッフを身近に感じていただけたかと思います。

乞うご期待！

好評につき、今年度もオンラインセミナー開催を予定しています。詳しくは、ホームページにてお知らせ致します。皆さまお気軽にご参加くださいませ。



関西青少年サナトリウムからのお知らせ

- 高齢者外来が3月7日より始まりました
⇒毎週火曜日午後 完全予約制で診察を行っています
- 訪問看護ステーション クローバー明石、垂水サテライトが令和5年1月1日をもって合併し、「クローバー明石サテライト」となりました。



クローバー本部
住所：神戸市西区大沢1-4-8
電話番号：078-969-1605

明石サテライト NEW
新住所：神戸市西区伊川谷町有瀬65
電話番号：078-978-6080

健康一口メモ 「新生活を乗り切るコツ」

精神科のお医者さんに聞きました

4月1日から新年度が始まりました。「新しい1年が始まる」ということで、教育機関では「進級」「進学」「入学」、企業では「入社」「人事・部署移動」などが一斉に行われます。グローバルな企業活動に伴い、新年度を1月始まりとする企業が増加しているようですが、日本では会計年度・学校年度がともに4月始まりであることから、まだまだ4月1日から新年度の学校、企業がほとんどだと思います。

新年度は多くの人にとって新生活の始まりであり、心機一転、新たな気持ちで頑張ろう!という方は多いと思います。しかし、あまり張り切りすぎると「五月病」が待ち構えているかもしれません。

「五月病」とは、医学的な病名ではなく、5月の連休後に憂鬱になる、なんとなく体調が悪い、学校や会社に行きたくないなど軽うつ気分が出現する症状のことをいいます。かつては大学の新生や新社会人に多くみられてきましたが、近年では中高年の人にも増加してきています。

「五月病」の原因は端的に言えば「新年度の変化に伴うストレス」にあるとされます。具体的には新しい環境についていけない、新しい人間関係をうまく築けない、思い描いていた理想と現実のギャップが埋められない、入学・入社がゴールとなってしまう、次の目標が見いだせない、などです。人は変化というものに良かれ悪かれ大きなストレスを感じており、新年度のような大きな変化であればなおさらです。その変化に適応するため人は自然といつも以上に力が入り、躁的になることでそのストレスを乗り越えようとしていますが、そのような力を持続させることは大変ですし、GWの休息はことさら自身の疲労を自覚させてしまいます。

新生活は張り切ってしまうものですが、浮かれすぎず、あまり無理をしないように心掛け、いつも通りの平常運転で乗り切りましょう。

- 五月病を予防するためには
- 無理に適応しようとしない
 - 力を入れすぎずいつも通りに生活を送る
 - 規則正しい食事・睡眠を心がける
 - 休日を大事にする

医局長 医療連携担当副部長
狩場 一郎

