



心のリラックスを
彩豊かな生活を取り戻
していけるように

「出社したいが、朝どうしても起きられない」「気分が沈んで意欲がない」…職場において強いストレス、不安等を感じる労働者は約6割に上るといわれ、心の健康の問題による休職や退職は多くの事業所で課題となっています。昨年11月に開設した「ディケア クルール」では、様々な病気や不安、悩みを抱える方が社会参加や復職に向けての準備を行っています。



◇ ディケア クルール

※各種健康保険・自立支援医療が適用されます。
(自立支援医療利用の場合は自己負担額が減免となります。)

札幌市豊平区月寒東1条15丁目1-20 メープル福住ビル3階
(地下鉄東豊線「福住駅」より徒歩3分)
電話 011-887-0892 FAX 011-887-0891
URL: <http://www.fukuzumimc.jp/couleur.html>

学術研究
レポート 17

「認知症について」

さっぽろ香雪病院 西裕先生

2月の学術研修会では、当院の西裕先生に「認知症について」というテーマで認知症の定義から具体的な疾患、治療方法、認知症とどのように向きあうかなどについて分かりやすくご講演いただきました。

認知症は、一度発達した知能が、さまざまな原因により持続的に低下し、記憶障害（もの忘れ）がひどくなり、生活に支障をきたすようになった状態のことをいいます。加齢に伴い物忘れが多くなることの具体例や、認知症の初期症状を発見出来るポイントを再度確認することが出来ました。

認知症には根本的な治療が困難な疾患と、予防・治療がある程度可能な疾患があるとのことでした。薬物療法以外にも運動や回想法、音楽療法、芸術、園芸等といった治療法があり、当院の作業療法活動で行なっているプロ

一方、リラクゼーションでは、「アロマテラピー」「ストレッチ」「脳トレ」「ヨガ」「創作活動」など、リラックスして気持ちは、余裕が生まれたり、内面から喜びを感じられるようなプログラムを提供。心癒されるアロマの香りに包まれた中でのストレッチ、ヨガなどは、「気持ちがとてもゆったりでき、楽になった」「気分転換につながっている」と参加者から好評です。「いきなり

り仕事を考えるのはちょっと…」という方は、この活動を通じて、色彩（いろどり）豊かな生活を取り戻せることがあります。

現在、クルールの利用者は、30～40代の働き盛りの方を中心で、うつ病、不安障害、感情障害といった病を抱え、福住メンタルクリニック等で治療を行ななが通っています。「いざ働くこうとするのではなく、心配な方も多いと思います。活動を通して自分らしい生活を取り戻すリハビ

心のリラックスを

心の病で体調を崩し、休職、退職された方などが対象

で、リワーク（復職準備）とリラクゼーション（ストレス緩和）のプログラムを実施し、医師、看護師、臨床心理士、精神保健福祉士など多職種が連携しながらサポートを行なっています。「Couleur」（クルール）は仏語で「色彩」。利用者が活動を通して、彩（いろどり）豊かな生活を取り戻せるように一との思いから名付けられました。



「出社したいが、朝どうしても起きられない」「気分が沈んで意欲がない」…職場において強いストレス、不安等を感じる労働者は約6割に上るといわれ、心の健康の問題による休職や退職は多くの事業所で課題となっています。昨年11月に開設した「ディケア クルール」では、様々な病気や不安、悩みを抱える方が社会参加や復職に向けての準備を行っています。

リテーションの一環で、復職のための基礎体力や生活リズムの回復、病気に対する正しい知識の習得、職場でのストレスに耐えられるような気分や体調などの自己管理等を目的としています。特に重要視しているのが自己管理で、自分で気づき、考え、行動するための要素を盛り込んだプログラムを提供しています。

「自分を知る旅」というグループワークでは、例えば、「自分の過去の生活や生き方」「仕事に求められる要素」といったテーマで、参加者が自分の体験を振り返ります。自分の考え方や思いを伝えることで、プラスの感情、マ

ループワークでは、例えば、「自分の過去の生活や生き方」「仕事に求められる要素」といったテーマで、参加者が自分の体験を振り返ります。自分の考え方や思いを伝えることで、自信回復にもつながります。「家の大黒柱で責任感が強く、限界まで働き、病気になってしまった人の中に自分を責めるケースが多い。プログラムを通して、自分が何を知り、同じような立場の人話を聞くことで気持ちが楽になる場合があります」とスタッフの千葉さん（看護師）は話します。

SST（社会生活技能訓
想定して 実際の職場を

参加者から感想や意見を述べもらうことで、自分を客観的に見る意識につながります。参加者が互いにサポート合う関係にもなり、「誰かの役に立った」と感じることで、自信回復にもつながります。「家の大黒柱で責任感が強く、限界まで働き、病気になってしまった人の中に自分を責めるケースが多い。プログラムを通して、自分が何を知り、同じような立場の人話を聞くことで気持ちが楽になる場合があります」とスタッフの千葉さん（看護師）は話します。

練）の技法を取り入れたプログラムでは、実際の職場環境を想定してパソコンを使った作業を行います。その中で例えば、上司から仕事を頼まれた時やお客様への対応など、ロールプレイングによる擬似体験を通じて、不得意な場面の克服や社会的なスキルの習得を目指します。また、疾病やストレスへの対処、再発防止の方法などについても学びます。石川ディケア室長は「復職に向け様々なサポートを行ないますが、まずは、本人の意識や努力がスタートの一歩と考えています。復職が近い利用者様とは面談などを密に行い、一人ひとりに合ったフォローを行ないます。



就職・復職を真剣に目指す方のために

リワーク&リラクセーション「福住メンタルクリニック ディケア クルール」



（作業療法士 山崎 悠貴）