

こころ こころこころ

2026年発行
vol.
74

デイケア

復職・就労支援

リハビリコースのご紹介

仕事の再スタートを丁寧にサポート

開催報告 第18回 しつとこ祭

かんたん!
おいしい!
春野菜レシピ



三重県立こころの
医療センターのビジョン

県民の皆さんのより良いこころの健康をめざし、精神科疾患があっても地域で安心して暮らせるよう、医療サービスを提供していきます。

デイケア

復職・就労支援

リカバリーコース

リカバリー(復職・就労支援)コースは仕事の再スタートを丁寧にサポートします。

※他のクリニック等に通院中の方も利用できます



一般的なサポートの流れ

1 参加の安定

デイケアに安定して参加できるよう、生活リズムの調整や無理のない通所ペースを整えます。

2 準備(体力・集中力・ストレスコーピング・対人練習)

軽作業やグループ活動を通して、働くための体力・集中力を養います。また、マインドフルネスやSSTを用いて、ストレスへの対処や対人関係の練習を行います。



4 働き方の検討

体調や特性を踏まえ、勤務時間・業務量・職種など、無理のない働き方を一緒に検討します。

3 自己理解

集団認知療法などを通して、自分の考え方の癖やストレスの受けやすさに気づき、調子を崩しやすいサインや対処法を整理していきます。



5 就職・就労に向けた具体的な準備 (書類作成、面接・面談など)

履歴書の作成や面接練習、復職面談への準備など、実際の場面を想定した支援を行います。



6 復職・就労

主治医や関係機関と連携しながら、復職・就労支援を進めていきます。

7 定着・フォローアップ

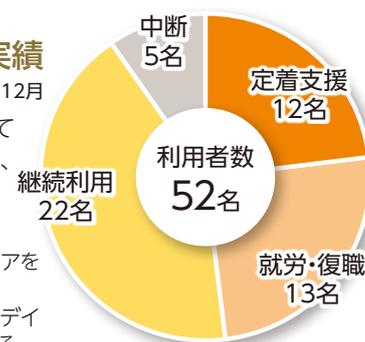
復職・就労後もデイケアでの振り返りや相談を通して、再発予防・安定した継続を支援します。

2025年度 リカバリーデイケアの実績

※4月~12月

約半数の方が就労につながっています。中断率は10%以下で、無理なく続けられる支援体制を整えています。

定着支援…就労しながらもデイケアを継続利用している
継続利用…まだ就労には至らず、デイケアを継続利用している



担当スタッフの想い



休職や失職という体験には、私の想像を超えるほどの大きな挫折感があるのではないかと考えています。そして多くの方が、傷ついた自分をさらに自分自身で責めてしまっているようにも感じます。というのも、私自身にも「自分を責める」「未来を悲観的に考える」といった癖があるからです。

傷ついている自分にまず必要なのは、癒しだと思います。誰かに受け止めてもらえたら理想ですが、現実にはなかなか難しいものです。デイケアにはスタッフや仲間がいます。そこで受け止めてもらえる経験を重ねながら、自分自身にも少

しずつ優しくなれるようになれば、新しい道が開けてくると感じています。

通う場所がないと、生活リズムを保つこと自体が難しくなります。また、人と話さなければ、自分の気持ちを整理することもできません。自宅での療養はとても大切ですが、職場復帰に向けた準備の場として、デイケアの利用も選択肢に入れてみてください。見学だけでも構いませんので、まずは一度お越しください。たとえ利用に至らなくても、動き出すきっかけとなり、何かしらの変化を生む一歩になるとと思います。

リカバリーコース 専用プログラムのご紹介

マインドフルネス

「今この瞬間」に意図的に注意を向ける練習を行います。過去の失敗や将来への不安にとらわれすぎず、心身の状態に気づく力を高めることで再発予防や早期対応につなげます。また、この「気づく力」は、他のプログラムへの理解を深める土台になります。

集団認知療法

無意識に自分を苦しめている考え方の癖(認知)に気づき、より現実的で適応的な思考を学びます。考え方が変わることによって、気持ちが楽になったり、これまでと異なる感情が生まれることもあります。

SST (社会生活技能訓練)

仕事に関する悩みの多くは人間関係によるものです。SSTでは、認知の整理とともに、ロールプレイを通じて「断る」・「相談する」などのコミュニケーションを実践的に練習します。

利用者の声

休職中、自宅療養のみで過ごしており、このままで本当に職場に戻れるのだろうかかと不安になり、生活リズムを整えることを目的に通い始めました。デイケアでは、自分の考え方の癖に気づくことができました。利用前は人間関係を優先しすぎて業務に影響が出てしまうこともありました。環境や相手のせいだと考え、「どうしようもない」という無力感を感じていたと思います。出来事や状況を自分がどのように捉えているのかを振り返る練習を重ねることで、自分の考えに振り回されることが少なくなりました。



デイケアを利用する前は、いわゆる「我が道を行く」スタイルでした。人の意見を聞く余裕もなく、すべてを一人で抱え込んで、次第にしんどくなっていました。デイケアでは、小集団で話し合う機会がたくさんあり、他者の意見を聞くことで、世界が広がったり、楽になったりする経験ができました。復職後も、周囲からフィードバックをもらいながら働きたいと思うようになり、この気持ちを上司に伝えたところ、前向きな変化として受け止めてくれました。



デイケアでよかったプログラムはマインドフルネスです。気分の浮き沈みはありますが、軽めのうつ状態のときに早めに気づけるようになりました。元々自分で自分を批判する癖があり、価値判断をせずに物事を受け止めることは簡単ではありませんでした。それでも、「そういう癖がある自分」を少し受け止めてあげることで、気持ちが楽になったと感じています。自分で自分を追い詰めることが減ったと思います。マインドフルネスは自分の状態を点検する手段として役立つため、今ではアプリも活用しています。



開催報告

第18回 しっとこ祭 を開催しました

開催日：11月8日(土) 場所：こころの医療センター



当日は天候にも恵まれ、当院ご利用の患者さんに加え、近隣にお住まいの地域の方々にもお越しいただきました。

ステージの催しでは、地域の中学生による吹奏楽演奏、エイサー・よさこいグループの踊り、高校生によるジャグリング、三重断酒新生会の演奏など素敵なパフォーマンスを披露していただきました。また、津市内の多くの作業所さんに屋台を出店していただきました。

お楽しみ企画では、スタンプラリー、プラバン作り、健康チェック、パネル展示などがあり、いずれも大盛況でした。

津市のマスコットキャラクター・シロモチくんとのチェキ会も企画し、写真撮影や触れ合いを楽しんでいただきました。

皆さんの楽しまれている顔を見て、スタッフ一同とても嬉しく感じました。今回のしっとこ祭開催にあたり、ご協力いただいた皆さんに深く感謝申し上げます。

今後も、当院を利用される皆さんや地域の方々と一緒に交流できるようなイベントを開催していきたいと思っておりますので、今後とも宜しくお願い致します。



旬の春野菜を使ったレシピを紹介し
ます。作り置きもできて、
おすすめです♪



緑の豆のマリネ

【材料】

さやいんげん……………10本(70g)
スナップエンドウ……………6本(50g)
そら豆(さやと薄皮を除く)
……………40粒(120g)

しょうがのすりおろし……………1かけ分
白ワインビネガー(穀物酢)……………大さじ1
オリーブ油……………大さじ1
塩……………小さじ1/3

【作り方】

- ①さやいんげんは両端を切り除いて3等分に切る。スナップエンドウはへたと筋を除く。
- ②湯を沸かし塩少々を入れ、さやいんげんを2分ゆで、スナップエンドウとそら豆を加えて更に1分ゆでる。合わせてざるにあげる。
- ③Aで和える。

さやいんげん・スナップエンドウ
豆をさやごと食べるので、ビタミンC、βカロテン、カリウム、食物繊維を同時に摂取できます。

菜の花のオープンオムレツ

【材料】

菜の花……………1/2袋(50g)
人参……………1/4本(30g)
ハーフベーコン……………2枚
塩、ブラックペッパー……………少々

卵……………2個
マヨネーズ……………小さじ2
砂糖……………小さじ1
ミックスチーズ……………25g

【作り方】

- ①オーブンは200度に予熱する。
- ②菜の花は食べやすい大きさに切り、人参は皮をむき千切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、菜の花、人参、ベーコンを炒め合わせる。塩、ブラックペッパーをふる。
- ④耐熱容器にクッキングシートをしき、③の具材を平らに入れる。
- ⑤ボールでAをよく溶きほぐし、耐熱容器に流し入れる。
- ⑥オーブンで20～25分ほど焼く。

菜の花 ビタミンC、βカロテン、ビタミンEなどを多く含み、中でも、イソチオシアネートという辛味成分には、肝臓の働きを助ける作用があります。

新玉ねぎのひき肉はさみ焼き

【材料】

牛豚ひき肉……………160g
新玉ねぎ……………1個(200g)
片栗粉……………大さじ1
サラダ油……………小さじ2
ポン酢しょうゆ……………大さじ1と1/2

塩……………小さじ1/3
こしょう……………少量
酒……………大さじ1

【作り方】

- ①玉ねぎは5mm厚さの輪切りを8枚切り、残りはみじん切りにする。ボールにひき肉とA、玉ねぎのみじん切りを加えて練り混ぜる。
- ②玉ねぎの輪切りの片面に片栗粉を振り、4枚に①のたねを1/4量ずつのせ、残りの玉ねぎを片栗粉の面を下にしてのせる。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②を並べて焼く。形が崩れないように裏返し、蓋をして肉に火が通るまで焼く。ポン酢しょうゆをかける。

新玉ねぎ 一般的に3月頃店頭に並び始めます。水にさらさず、豚肉などのビタミンB1が豊富な食材と組み合わせたり、スープごと食べたりすると栄養を効率よく摂取できます。

外来担当医

※休診日/土・日曜・祝祭日及び年末年始

初診外来は、予約制です。ご予約先：初診外来予約専用電話 059-253-3120(9:00～13:00)

	診察室1	診察室2	診察室3	診察室4	診察室5	診察室6	診察室7	診察室10	診察室11	診察室12
月	初診	久納	山尾				中島	山城	藤田	
火	初診	森川		芳野	中瀬	吉見	小畑	山下	AM 山尾(もの忘れ)	
水	初診	佐野	乾	楠本				山城		
木	初診	森川	乾	AM 外部医師	久納	中島	山本	小畑	角南	PM 金井
金	初診	AM 森川(もの忘れ)	楠本	芳野	永野	佐野	吉見	山下	(もの忘れ) 小川 脳神経内科	

※令和8年1月1日現在

編集後記

広報紙こころこころをお読みいただき、誠にありがとうございました。2月は1年で最も寒い時期ですが、暦の上では春が始まる立春を迎えます。この時期はインフルエンザやコロナ、ノロウイルスなど感染症が流行しがちです。手洗いやうがいを行い感染予防に努めましょう。今号は旬の春野菜を使ったレシピやデイケアのリカバリーコースについて紹介させていただきました。お気軽にご相談ください。 広報委員会



三重県立こころの医療センター

〒514-0818 三重県津市城山1丁目12-1
TEL 059-235-2125 FAX 059-235-2135

URL <https://www.pref.mie.lg.jp/KOKOROHP/HP/>

