

木更津メンタルクリニックショートケアOB会

とまり木

7月のとまり木には初参加の方2名を含め8名の方が参加されました。近況報告会では仕事が順調な方や環境の変化に慣れないためストレスがある方など様々な報告がありました。ストレスのセルフケアとしてコーピングについての意見交換があり、継続性がなくてもできる工夫を行っている方や多種多様なコーピングを体調に合わせて行っている方など活発な意見交換が出来ました。ゲームでは「街コロ」「ディグジット」を行い楽しく参加して頂きました。次回は久しぶりに「卓球」を行います。皆さん奮ってご参加下さい。スタッフ一同お待ちしております。

はるばる遠い北の国から、越冬のため日本に渡ってくる渡り鳥。長旅をしてきてふと見えた大きな“すずかけの木”。見れば、少し前に出発していた知り合いの鳥の姿が・・・！隣の枝に羽をおろし、話し始めたのはこれまでの旅の話。台風に遭遇したこと、おいしい魚にありつけたこと、家族・友達と励まし合いながら、ここまできたこと・・・日常の中で少し足を止め、とまり木で心休まる時間を過ごしに来ませんか？

木更津メンタルクリニックのショートケアを卒業され、職場復帰をされた方々。順調に仕事に従事しておられる方もいらっしゃる、思うように身体や気持ちがついていかずに、苦勞されておられる方もいらっしゃるのではないのでしょうか？このプログラムは、復職されている方が、仕事を継続していけるよう支援するグループ活動です。実際に復職した現場で、案外うまくいっている話、早速やらかしてしまった話、やってみたら意外と苦勞している話など、同窓会のような気持ちで、気楽に参加し、話してみませんか？ショートケアで復帰を共に目指した仲間と再会することで、息抜き、また明日への活力となる時間を過ごせたらいいと考えています。

対象者	ショートケアを卒業した方。	
参加申し込み	前日までに、クリニックへお申込み下さい。 TEL 0438(22)7661	
日時	2ヶ月に1回 土曜日の午後2時～4時 ☆ 第72回 2025年9月20日(土) *次回の予定はホームページをご確認ください。	
場所	木更津メンタルクリニック 4F デイケアルーム	
内容	グループミーティング ・ 卓球	
スタッフ	医師、看護師、臨床心理士、精神保健福祉士	
料金	自立支援医療適用(1割)	340円
	各種医療・健康保険(3割)	1,030円
	自費(10割)	3,400円
※通院先が当院以外の方は、自立支援医療は適用できません。		
当日の流れ 持ち物	2F受付にて、①診察券、②保険証、③千葉・通院ノート (自立支援医療を利用している方のみ)を提出し、会計を済ませてから4Fへお上がり下さい。終了後は、4Fにて解散となります。室内履き・飲み物は各自持参して下さい。	

◆ご利用にあたっての注意事項◆

当日の体温測定、マスクの着用、手指の消毒の実施をお願い致します。

また体調不良時の参加はご遠慮下さい。 木更津メンタルクリニック