

木更津メンタルクリニックショートケア OB 会

## とまり木

9月のとまり木には初参加の方も含め5名のOBの方が参加されました。近況報告では復職にあたって「思い」と「気づき」について意見があり、働くことの意味について「自分のため」「家族のため」「会社のため」など様々な意見交換がありました。後半の卓球では久しぶりの開催のため珍プレー好プレー続出で笑顔と笑い声が響いて楽しい時間となりました。次回はゲームの回となります。皆様の参加を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、苦労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労している話など、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。<br>TEL 0438(22)7661                                                                             |        |
| 日 時          | 2ヶ月に1回 土曜日の午後2時～4時<br><b>☆ 第73回 2025年11月29日(土)</b><br>※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 ・ <b>ゲーム</b>                                                                                              |        |
| 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<br>持ち物 | 2F受付にて、①診察券、②保険証(マイナンバーカード)、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