

バックアップセンター
BUCKきょうと通信
1月号

巻頭エッセイ
「BUCK卒業生交流会」

BUCKでは去る十一月に「BUCK卒業生交流会」を開催しました。今回は、実行委員のみなさんに準備や当日の様子をご紹介いただきます。

テーマは、「BUCK TO THE FUTURE」〜未来をつかめ〜でした。交流会を通して、現役生、卒業生の双方が、さまざまなことに気づき、学びながら、未来をつかみとることを掲げました。約二ヶ月間、五名の実行委員が、議論に議論を重ねて準備を進めました。当日は、多くの卒業生に参加いただき、盛況に終えることができました。既に二名が卒業したため、残った三名が、感想をそれぞれ述べていきたいと思えます。

◆実行委員①さん

私は交流会の当日に総合同司会を担当しました。人前で話すのが大の苦手、私にとっては非常に重たい役割であり、絶好の試しの場でもあ

今月号のポイント
■巻頭エッセイ
「BUCK卒業生交流会」
■今月のお題
「2023年 今年の抱負」
■新メンバー紹介フォトグラフリ
紹介/お知らせ/編集後記

りました。分刻みのスケジュールで、どのようにしたら分かり易く、簡潔に言うことが出来るか、何度も話し合いながら台詞を作り上げていきました。しかし、いざリハーサルをしてみると、Zoom担当者との連携やタイミングが上手くいきませんでした。レイアウトの変更、席替えの指示など、前日ギリギリまで修正を加えていきました。当日は、これまで一致協力して準備してきたものを、台無しにしてはならないというプレッシャーが重くのしかかりました。現役生と卒業生が楽しそうに、また熱心に話し合っている姿を見て、落ち着きを取り戻すことができました。自分の役割を無事に果たせたことに自信を感じ、そして何よりも、実行委員全員で一つのものを作り上げたことに達成感を感じることができました。

◆実行委員②さん

今回の実行委員は各々様々なスキルや長所、考え方もあったチームでした。その中で私が重要視したのは「自分にとっての当たり前は別の人にとってそうではない可能性があるが

ることを常に意識することでした。この意識を疎かにしてしまうと他者と「当たり前」の差異があったとき、互いに不満やストレスを感じ、場合によっては衝突してしまうことがあるからです。実行委員の活動を行う中で「当たり前」の差異が生まれたときに私が行ったのは、自分が当たり前前にできることを「長所」と置き換えることでした。例えば「簡単な資料なのに作成に時間をかけすぎ」と不満を持つてしまった時「自分は資料を作成するスピードが早い」という長所として考えました。こうすることで、不満は和らぎ、当たり前前すぎて気づいていなかった自分の長所を発見することもできました。会社にはないことなので、今後も活用していければと思います。

◆実行委員③さん

卒業生交流会は、現役生がBUCKでの悩みや、復職後の心配を和らげるため、卒業生の方からアドバイスをいただくのがメインになっています。そのため、卒業生は、ボランテ

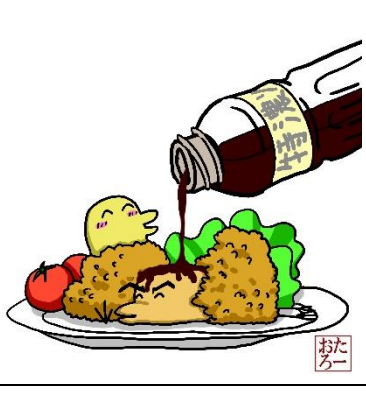
ィア的な参加になりがちです。そのため、リーダーの発案で「卒業生に喜んでもらう」をキーワードに取り組みました。しかし、現役生の立場から、卒業生の気持ちを想像するのが難しく、「何をすれば喜んでもらえるのか」の議論に多くの時間がかりました。

結果は、非常に良い交流会になりました。最も喜んでもらえたと感じたプログラムは、現役生から卒業生への報告会です。一日を通じた気づきや学びをまとめて発表したことで、より具体的に卒業生の言葉が役立つことを実感していただき、「来て良かった」という喜びにつながったのではと考えるからです。ただ、議論に時間を割いたため、準備やリハーサルの時間が不足し、その焦りや不安から他メンバーに迷惑をかけたことが大きな反省点です。

今月のお題
「2023年 今年の抱負」

みなさんにとって昨年はどうな一年だったでしょうか？BUCK情報発信係にとっては、発信メディアの見直しについて議論を重ね、軌道に乗せた挑戦の一年となりました。新しい年を迎え、気持ちも新たに「こんな一年にしたい」という決意や「こんな一年になったらいいな」という期待を募集しました。最後までお楽しみください。

◆A.Kさん
体調を崩してから、何もかも力が無くなり、興味が持てなくなっていました。以前は料理が好きでしたし、子どもの頃はパンを作りまくっていました。妻からは、何か教室に通ってみたらと勧められているのですが、いつも、「そうだな〜。」と、気のりしない返事をしていました。しかし、やってみたら、そこに楽しさを見つけられるかもしれませぬ。今年は、とりあえず行動活性化をトライしたいです。



◆SKYさん

2023年の目標は再発防止です。復職は不安です。不安だからこそ策を練る！をモットーに今できることを、自分なりに模索しています。BUCKで学んだことをヒントに再発防止の方法を、自分で考えて行動に移していけたらと思います。苦手なことは、深く認める。無理はしない。自分だけは、いつも自分の味方でいたいものです。

◆かつばさん

軽やかに柔軟に、人には無理のない範囲で親切に、けど相手に期待はしすぎず、自分の感情を曖昧にせず、おかしいと感じた事が自分の大切な事であれば怒り、そうでなければサイドステップ、家族を大切に、自分にも等しく優しく接し、時々自分に褒美を与え、しっかり寝て、時々夜ふかしは許容し、四季を感じる事を怠けず、他者の作り出す物事に興味と敬意を持ち、うまい物を作って味わい、適度に汗をかき、仕事の失敗はレアポケモンに遭遇したぐらいの好機と捉え、毎週のジャンプの発売を楽しみにする。のうち一つでも出来たら合格とします。



◆CASATIさん

昨年は年初からフルスロットルで仕事をし、頑張りすぎが祟って体調を崩して休職し、その後BUCに通所しだしたお陰で気力と体力が徐々に戻り、今度は体調が良くなったことが嬉しくてあれこれと活動

◆TMさん

2023年の抱負は、過去の事は全て忘れて新たな自分を作り上げる事です。年齢も50歳を超え人の約半分以上は済みました。日々1日を大事に過ごして後悔しない毎日を過ごしていきたいと思

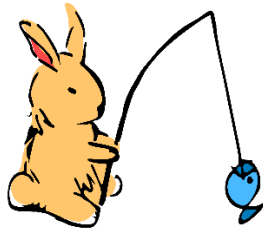
◆ブルーさん

2023年は富士山に登りたいと思います。朝焼けを見に行く予定です。良い朝焼けに巡り会いますように。



◆Y.Mさん

今年の抱負は、復職後も今の趣味的なもの数々を継続できるようにすることです。仕事を休みだす前は、仕事に100%の時間と労力を使っていた、たまに90%くらいで済むようになったときに釣りに出かけるくらいが関の山でした。これからは、自分のために時間と労力を使えるようにして、休みだしてから始めた色々なことを続けられるようにしたいです。



©c1801

◆カンガルーさん

私の今年の抱負は、自分をリセットすることです。振り返ってみると、何十年間か平凡なサラリーマン生活を送ったのち、初めて休職を経験しました。これまでに最も変動の大きな出来事でした。今年には再出発する区切りの年になると思います。あまり気負わず、仕事、生活、健康、趣味など本当に大切なことは何かを考える。そして、思い切った新しいことを始める、煩わしいこだわりを断捨離する一年にしたい。

◆おなかは鏡餅さん

今年の抱負は復職です。それは皆さん同じですよ。自分が今年も新年を迎えてあらたに願うことは、「なんとなくしあわせになる」です。振り返ってみても、それに対して具体的に何かをしてきたか、ということはありません。それでも、自分が自分であるというだけで「なんとなくしあわせになる」という願いはずっと変わらず持ち続けています。今年こそは復職し、「なんとなくしあわせになる」目標に少しでも近づければ、と思います。

◆おたろーさん

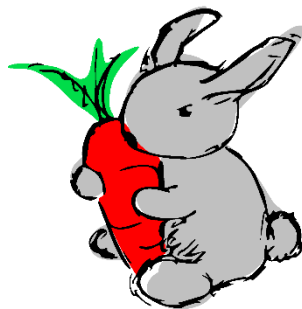
2023年は「挑戦」をテーマにしたいと思っています。今まで、やりたいけど一歩踏み出せなかったことや、躊躇して先送りにしてしまっていた事に挑戦したいと思っています。それも前向きに、楽しみながらやってみたいと思っています。多少、楽観視しながらできれば、自分の場合はちょうど良いかな？なんて思っています。仮に上手くいかなくても、そもそも挑んだこと自体に意義があると思えば、また違う何かを得ることができるとは思いません。

◆MUさん

大学生の頃から毎年のように季節の変わり目に体調を崩すという悪循環があります。3年ほど前からほぼ毎日R1乳酸菌ヨーグルトを飲んでいますが特に免疫が付いた

◆BUCの長老になりつつある自分に喝！さん

感覚ありません。それを踏まえて2023年は体を強くすること。体調を崩さない生活習慣を身につける事に目標を設定しました。運動をするのは疲れるし、ジムに行くのはお金がかかるので、まずは食事のバランスから整えて、野菜をたくさん取れるように頑張ります!!



©c1801

「様々なところで勇氣を持って一歩踏み出す」ことです。2022年はどちらかというと、現状に甘んじており、守りに入った年だったことと自分のこれまでの経験上、違う環境に飛びこんだり、新しい挑戦をした後やらなければよかったと思っ

た記憶がほとんどないので、自分はそのうする方が性に合っているのだと思っただけです。特に現状、悩みに悩んでいる「今後のキャリア」についてはしっかりと方向性を見定めて、勇氣をもって挑戦していきたいと思っ

◆らーめん さん

今年の抱負は「自分のやりたいことをすぐにやる」です。色々抱負を考えていく中で、自分は考えてばかりで行動しなかつたな、ということに気が付きました。小学生の頃から「作家になりたい」と考えていたのですが、特にアクションは起こしてこなかったことを筆頭に、「お金がない」とか「時間がない」とかできない理由を探していた気がします。まずは小さいことからということ、で任天堂のSwitchを買いました。



◆ホネカワズジオ さん

休職してから1年半、色々なことがありましたが、心身の回復を実感できるような出来事も増えてきている様な気がする今日(この頃)です。2023年は、心と体の健康を大切に、マインドフルに一日一日大切に過ごしていきたいと思えます。去年買った予定帳は白紙のままです。終えてしまいました、今年はずり書きき込めるようにしたいです。

◆アルカラス さん

2023年は旅行が沢山できる一年にしたいと思っています。コロナ禍ということもあり満足に行動することができないこの数年、自分の視野が狭くなっていることを実感します。旅行をすれば視野が広がるといっわけではありませんが、自分に刺激を与えるにはやはり色々な所を訪れるのが一番だと思います。しかし旅行にはお金が必要です。ということ、第一の目標はやはり復職ということになりそうです。



◆1560N さん

「自分の人生を楽しみながら生きる」です。昨年は、6月中旬に休職し、7月もかなり苦しい時期でした。しかし、家族や友達、医療関係者の方々のおかげで、8月から徐々に回復していき、10月末からBUCに通うことができるようになりました。1ヶ月下旬から復職予定なので、「自分の人生を楽しむことを第一にして、「生きたい」です。そし

「自分が生きることによって大切な家族を守りたいです。とりあえず、年末に家族でUJに泊まりで遊びに行くので、それを楽しみに復職の第一歩を超えていきたいです(笑)」

◆しおから さん

「余裕をもちたい」はいつも思うことですが、叶わない永遠のテーマです。そして昨年は慎重に、丁寧に、平穏優先で過ごしましたから、2023年はBUCとは違ったいろいろな環境で揺さぶりをかけて自分を試してみたいです。どうなるか??

◆S.Y さん

子どもの頃から左利きの人が羨ましく憧れていました。「ぎゅちゅ」などとも言われていましたが、自分にとっては何か(いい意味で)特別な感がありました。フニヤフニヤ波打つ左手の字。すぐに挫折。時間もゆとりも根気もなく、「もういいや」と右手へ無い戻り…。この休職期間時間はある。まずは左手を使うことに慣れていくのはどうか。。。鍵の開閉、マウス操作、ペットボトルの開閉、身体や髪を洗う、(あと字を書くことも)、気づけばつい右手を使ってしまうのですが、できる時に、できる範囲で、少しずつ、と思っています。

◆スライムぐるぐる さん

今年の抱負は、「がんばらない」です。周りに迷惑がかららない程度に手を抜き、できるだけ楽に仕事をしてお金を稼いで生きていきたいです。今年復職する予定なので、無理をせず、ほどほどにやってみていきたいと思います。つまらない抱負かもしれませんが、暑苦しく頑張るよりもゆるくやっていく方が自分には合っている気がします。

◆とりすたん さん

「まあなんとかなるんじゃない?」を今年の抱負にして、一年を過ごせたらと考えています。抱負となると、何やら目的が必要に思えますが…完璧思考や白黒思考が強かつたり、全ての予定がきっちり決まらず疑問の余地があると不安や焦りが強まったりする私です。そんな私にとっては、あえて決めず曖昧な状態でも、大きな問題もなく一年を過ごせる体験を得ることが抱負になるんじゃないかなと思います。

◆スタッフ鹿野 (臨床心理士)

新年の抱負と聞いても、すぐに出来ないうところが、アカンなあと思う今日この頃。確か50歳を迎える時の抱負が「人間ドックを受ける!」だったと思ひ出したのですが、それから早10年、一度も受けていません(汗)。毎年受けるのは職場の定期健診だけで、大腸、婦人科は自治体から割引がガキが来ているにも関わらず未受診です(大汗)。な

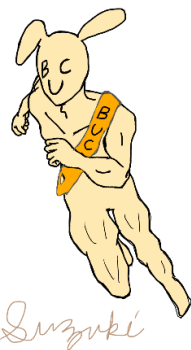
ので、今年こそは、人間ドックとまでは行かないものの、自治体からの割引、ガキを使います!!

◆スタッフ森 (臨床心理士)

最近、「したいこと100」探しをしていて、「走りたい」と思っていることに気づきました。自分でもまさか・の展開。そういえば、この何年か駅伝を見るのが好きになり、風を切つて進んでいる姿やチームで頑張る姿など自分にもないものをミラーニューロン効果で疑似体験していました。今年こそは実体験。まずは100メートルくらい思いっきり走れるようにしたい!(の前に酸欠防止貧血改善のための受診込み)です。

◆スタッフ松田 (作業療法士)

今年の抱負はズバリ「新商品には惑わされるな」です。私は新商品のポップがついていると興味を惹かれ、そして購買意欲も刺激され、流れるように買ってしまいます。まんまとお店の策略にはまり続けた2022年でした。食べ物、飲み物だけでなく、電化製品に至るまで、新しいものに囲まれたい欲求が強いので、



「新商品に惑わされるな」を常に意識した生活を送りたいと思います。今年もよろしく願います。

◆スタッフ南堀 (看護師)

うちの可愛い娘、柴犬の華ちゃんとはとても我が強く、「嫌と言ったらイヤー!」「こっちに行きたい!」の意思表示を曲げません。そのため散歩中に危険なことがいっぱいあります。歩道のない道で、道路の真ん中で動けなくなったり、突然道路を横切ろうとしたり...今年も、歩道のない道でも安全に路側帯を歩けるように躡りたいです。



おたろ

◆スタッフ藤井 (精神保健福祉士)

今年も、幸せとは何かを探求し、その結果として幸せになります。私は今まで幸せであることに對して、何か抵抗感のようなものを覚えていました。しかし、とうとうその壁を乗り越える時期がきたような気がします。追いかけて、追いかけてもつかめないものばかりでしたが、ようやく2023年にその境地にたどり着くこととなりました。

おめでとー、私。大丈夫か、私。

◆スタッフ北川 (看護師)

知らぬ間に1年が過ぎて、もう新年なのかと思います。2023年の抱負は、「セールに惑わされない」です。2022年は、セールという言葉に惑わされて支出が多かった気がします。消耗品をセールで買うのは良いと思います。ただ、興味はあるけど、定価で買ってまでは欲しくない物をセールで購入し、結局使用しないということが何度かありました。2023年は定価で購入する時と同じように、セールで購入する時もきっちり考えてから購入しようと思います。

新メンバー紹介

今月も4名のニューフェイスさんたちに自己紹介を書いていただきました。よろしく願います!

◆SKYさん

十一月下旬からBUCに通わせて頂いています。お散歩が好きです。大学時代も含めて京都暮らしは20年以上になりますが、スマホを片手に歩くよりは、気の赴くままに歩く方が、良いお店が見つかります。例えば、隠れ家的なレストランやお気に入りの雑貨屋さんを散歩中に合ったことが多いです。それが京

都という街の良さかと。季節の花が道端に咲いているのを見つけると、嬉しくなります。まさに散歩の醍醐味です!どうぞよろしく願います。

◆TMさん

京都府京都市生まれ、京都育ち根っから京都人です。休職してから約3年になります。焦らず一日一日を大事に過ごしていきたいと思えます。趣味はテニスで今回30年ぶりにスクールに通うことになりました。どうかよろしく願います。

◆抹茶プリンさん

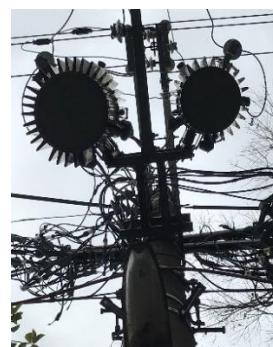
十一月より、バックに通所することになった、抹茶プリンと申します。私の趣味は、ジョギングやゲームです。BUCの皆様と一緒に復職を目指して頑張ります。よろしく願います。

◆HMさん

京都府出身です。散歩が趣味です。街中の知らない道を見つけると、この道はどこにつながっているのかと想像を膨らまして歩くのが楽しいです。京都の町は古い遺物やお地藏さんに会えるので飽きないです。ゆっくり自分と向き合って行きたいと思えます。よろしく願います。

フォトグランプリ紹介

十一月のデジカメウォークは高瀬川で行いました。フォトグランプリ優秀賞を獲得した写真を紹介します。受賞おめでとーございます!



タイトル:「俺は最新式のロボット 高瀬川の見張り番だ」/撮影者: ボンゴレロツン さん

お知らせ

◆YouTubeチャンネルのご案内

バックアップセンターきょうと(以下BUC)では、通所者のご家族や通所を検討されている方々にBUCでの活動内容を知っていただく為にYouTubeチャンネルをご用意しております。興味のある方は左のQRコードからご視聴できます。是非ご覧ください。

編集後記

十二月を「師走」とはよく言ったもので、「もうすぐ年末か」と思っている間にまさに日々が走り抜け、あつという間に新年を迎えました。みなさんは年末やお正月をどのように過ごされましたでしょうか? 今回のお題では、年の初めに際して皆さんのやってみたいことや、今年一年への明るい期待が垣間見られ我々も編集しながら楽しい前向きな気持ちになりました。手に取っていただいた皆さんにも今年一年が素敵な日々になりますことをお祈りしております。今年も一年、「ばっくる」をよろしく願っています。

(BUC情報発信係)

《発行元》
医療法人栄仁会 京都駅前
バックアップセンターきょうと
※ご意見・ご感想等ございましたら、
backup@ejinkai.or.jp まで。



バックアップセンターきょうと
YouTube チャンネル