

BUCきょうと通信 ばっくる 2月号

バックアップセンター



巻頭エッセイ 「ファミリーミーティング」

BUCでは昨年十二月、ファミリーミーティングを開催しました。実行委員のみなさんに、準備や当日の様子を「紹介いただきます」。

今回のファミリーミーティングでは「知る」をテーマにし、Zoomで開催しました。BUCの活動やプログラム、そして自分自身のことを知ってほしいという思いを込めて、BUCの活動を紹介し、マインドフルネス体験をご家族の方と一緒に行いました。

ご家族の方からもBUCの様子のメンバーの過ごし方を「知る」ことができてよかったという声をいただきました。メンバーにとっても普段家族とはできない話しができた貴重な時間となりました。

スタッフや実行委員、参加された方すべてにこの場でお礼を申し上げます。以下は実行委員の感想です。イベントを通して実行委員が感じたことを「知って」みなさんの参考になれば幸いです。

- 今月号のトピックス
 - 巻頭エッセイ
 - 「ファミリーミーティング」
 - 今月のお題
 - 「BUCの「こ」が好き♡」
 - 「フォトグラブリノ」新メンバー紹介
- ／お知らせ／編集後記

家族との関係に苦労しているので、メンバーとご家族との交流を見るのは、羨ましさや淋しさを感じるため、できれば参加したくない気持ちが大いイベントでした。それでも、繰り返し参加していく間に、他のご家族の温かみを感じることで、自分も安らげることに気がついてからは、好きなイベントになりました。よって、ソロでの参加でも有意義で、素敵な時間を過ごせるイベントだと思えます。そんなファミリーミーティングの実行委員に携われるだけでなく、リーダーまで担当させていただけることになりました。それも自己都合での途中参加でしたが、それを受け入れてくれた実行委員のメンバーの助けがあつて、みんなの描いたファミリーミーティングを実現できました。また自分にとっては行動変容のチャレンジで「意識すればできる」の感触を感じられ、自信を得ることができました。本当に実行委員の皆さんには感謝の気持ちでいっぱいです。ありがとうございました。

(とりすたん)

自分はワーカホリックだ、という

今回のイベントでは、自分がBUCでこれまでステップアップしてきた成果を集大成し、社会に復帰できるかどうかを試す場であると認識して作業しました。終わって振り返ってみると、イベントには実社会で必要となるさまざまな要素が盛り込まれていたのだと、改めて気付かされました。

多くの気付きの中で特に印象に残ったことは、グループで作業するときの「メンバー間の協力やチームワークの大切さ」でした。

例えば、私が担当したパートの作業が遅れてしまったときは、実行委員のメンバーが心配して忙しいなか自発的に集まってアドバイスをしてくれたり、進んで作業を手分けして手伝ってくれたことなど協力をいただき大変助かりました。

今回気付いた協力やチームワークの大切さを今後活かしたいと思えます。最後になりますが、お世話になりましたスタッフさんや、各実行委員、ファミリーミーティングに参加された方々など関係の皆様へ感謝いたします。(カンガル)

一つのイベントを企画し、実行するという機会があまりなかった私にとつてはとてもいい体験になった。最中は「自分の仕事量が少ないのではないか」、「もっと時間や気持ちに割いて取り組んだ方がいいのではないか」など色々な思いが頭の中をよぎったが、終わってみるとすがすがしい解放感があった。これが楽し

くてイベントの企画などをやるのだらうなと思った。グループで集まって何を作り上げる、という楽しさ、面白さに気が付くことができた。

考えてみると今まで私は「自分がやりたい」というよりも「誰かがやっていた方がいいだろう」、「これをやると内申点があがるかもしれない」などの自己犠牲や打算のような気持ちで、学級委員長や、合唱コンクールの有志などに参加していた。

それに比べると自然とBUCに関わる人のためによりよいイベントを作りたい、という気持ちで取り組むことができていた。振り返りでも自分の特性や考え方に関するフィードバックを聞くことができて自分自身の捉え直すきっかけにもなった。約二ヶ月という期間で自分が少し変わることができたと思う。

(ラーメン)

始知充甘
休良運静
怒開耐考
家変起脳
飈素光勞

「今年の漢字2022」(アイスブレイク)

今月のお題
「BUCKのミ」が好き♡

バレンタインにちなんで、今月のお題はBUCKへの熱い「LOVE」な思いを執筆いただきました。

◆とりすたんさん

5階からの窓の景色だと思えます。四季折々の東本願寺が良く見えます。特に好きなのは雪化粧を纏ったときでしょうか。さつむい朝にうつつら雪が積もった東本願寺を、コーヒー片手にボンヤリ眺めるのが好きです。また、デスクワーク中の集中力が切れた時なんかでも、ソファードとくつろぎすぎるので、立ったままで短時間の気分転換に最適だと思います。私が東本願寺を眺めていたら、あーデスクワークに飽きたんだなと思ってください。

◆SKYさん

BUCKの好きなどころをあげたらキリがないので、ベスト3に絞ってみました。
・窓からの見晴らしが良いところ。
東本願寺が目の前にあり、京都らしい景色を眺めながら座学ができます。

・朝礼での、メンバーさんの小ネタトーク。面白い漫画を紹介してもらえたり、聞いているだけでも、とても楽しいです。メンバーさんと交流できるきっかけにもなります。
・窓際にあるソファ。大きなソファで、ふかふかで大好きです。お昼

休みに、ここで寛いでいると気持ちよくて、思い切りリフレッシュできます。私のパワースポットです。



◆TMさん

BUCKの好きなどころは、整理整頓がきちんとできて館内がすごく清潔に保たれているところ。コロナになつて、消毒は厳しくなりましたが、一個一個がきちんと整理されて使う者の立場に立つと見えていて気持ちがいいです。

◆ホネカワスジオさん

BUCKの解放感溢れる大きな窓が好きです。窓辺から見渡すことができる風景もよいのが素晴らしい！東本願寺から遠く山々まで広く見渡せることができるし、青空が広がっているときは本当に気持ちよい。ちよつとした気分転換や息抜きに外を眺めてリラクセスするのにとてもよく、いつも癒されています。

◆Y.Mさん

BUCKに通うようになって、色々な良い面を享受させて頂いているなと日々感じています。その中でも私が特にありがたいなと思っているの

が、人の優しさ・包容力です。困った様子の人が居れば、そばに居る誰かが必ず声を掛ける。学校や職場では他人の噂話や陰口が常態化していたけれど、BUCKでは他の人のマインナスの話は滅多に聞きません。スタッフさんの温かさは、もちろん言うまでもありません。こんな温室のような環境で過ごしている良いのかしら、と時々不安にも思っています。



◆チヨヨは大敵さん

BUCKのミが好き。いろいろありますが、一番はメンバーとの交流だと思えます。それぞれ背景は違っても、BUCKに通所する私たちは仲間だと感じています。復職に関する悩みだけではなく、日々の何気ない雑談でこそ救われる何かがあるとあります。皆さんそれぞれ課題で忙しいとは思いますが、これからもたくさんお話ししましょうね。自主会も楽しみにしています。

◆注意力散漫さん

私はBUCKの大きな窓が好きです。自分が勤めている職場には小さな

窓しかなく、外の天気を感じる事ができません。このBUCKの景色優先の窓が、閉鎖的だった気持ちを溶かしてくれている気がします。時々デスクワークの集中力が切れてしまつたときに、外を眺めると目の前に東本願寺が見えてすごく気分転換になっています。京都ならではの景色で、贅沢だなと思います。

◆CASATIさん

BUCKの一番好きなどころは、抜群のロケーションです。京都駅からすぐで、地下街を通れば雨天のときでもほぼ濡れる事なく通所ができます。以前の職場が駅から結構歩く場所だったので、便利な場所でありがたいなあと思つています。ヨドバシやドラッグストアも地下直結であるので、外出が億劫な時でも通所帰りに買い物できるのは助かります。あと、5階にあるおかげで、窓から東本願寺が見えて、銀杏の季節は綺麗な紅葉の変化を楽しんでいます。

◆M.Uさん

以前通っていた別のデイケアと比べるとと思います。そこには、BUCKのようなステージ制がなく、初日の人も長く通っている人も同じ内容でした。通所予定は事前通知すれば自由に変えられ、私用で休むのもOKでした。遅刻しても「来られたことを褒めよう」という考えだったので、良く言えば気楽、悪く言えばサボれてしまうという感じでした。

BUCKではステージ毎に内容も日数も異なるので、復帰のために目指すべき方向が分かりやすいです。また通所実績もステージに関わるので「間に合うよう」に行動する「練習」になると思っています。

◆スライムまるまるさん

メンバー、スタッフのみなさんがとても温かいBUCKが大好きです。この場所では、素に近い自分と関わる事ができています。また自分の弱い部分をさらけ出し、悩みや不安に対して、みなさんからアドバイスをもらうことができます。自主性を尊重してくれて、自由度が高いのに、サポートが手厚いところもお気に入りポイントです。この世の中に自分が安心できる場所があるんだなと気づかせてくれたBUCKに感謝です。

◆しおからさん

①未熟・困憊・修正・観察・模索・発見・進歩・目標・洗刺……いろいろな今を抱える現役のプロ集団↓通所者の今を通じて復帰への道をイメージでき、自分がその途上を進んでいることを実感できる。②スタッフからの課題の振りが高負荷過ぎず丁度よい↓意欲が復活し「これ好き」「これ楽しい」を再発掘できました。よく見て下さつていて感謝申し上げます。③何かと気分転換を求められる↓自分の今を観察するクセがつきつつある。再発予防には大切な習慣。

◆微熱のCさん

BUCの好きな所は駅から近いというところです。JR・地下鉄両駅から歩いて数分で着きます。私の職場は駅から10分は歩くため、この利便性の良さに惚れます。また駅から地下通路を使って来ることも出来るため、雨の日には濡れずに来ることも可能かもしれません。ただ、私は自転車でも通所しているの、あまりこのメリットを感じたことはありません。



◆S.Yさん

BUCは京都駅近くの「ビル5F」にあります。「ビル5F」、その言葉とは裏腹に明るい雰囲気です。何せ外が見える。東本願寺に青い空、ホッとしたひとときを味わえます。

一番の売りは、失敗(と呼ばれるもの)をしても大丈夫、感じたこと、思うことをそのまま表現しよう、という土壌と安心感があることです。冷たい目で見られる、責められる、といったことを思う必要はありません。

「そんなん普通やん!」と言われればそのとおり。ただ、普通が普

通のこととしてあることは、案外難しいことのように思えます。



◆カンガルーさん

BUCの好きなところは、①いっしょに頑張っているという温かい人々、②メンバーとの交流、③何でも気軽に尋ねられること、④本音で言いやすい環境、⑤さまざまな気づきがあつて目から鱗になること、⑥居心地のよさ、⑦生活のリズムができること、⑧情報交換で視野が広がること、⑨プログラムのバリエーションの広さ、⑩社会復帰のためだけでなく日常生活にも役立つ練習ができること、⑪見晴らしのいい大きな窓、⑫眺めのよい景色、⑬交通アクセスがよいこと、⑭便利な店や施設が周辺に多いこと、そろそろ字数制限なのでこのあたりで。

◆おたろーさん

BUCに思うことは何と言つてもやはり「多様性」だと思えます。様々な世代、職場の方々と同じ空間である程度の期間を過ごし、同じものを経験できることは貴重なことだと感じています。友人でもない、しかし同僚でもない。それでも

信頼できる関係性は今までにない存在だと感じています。卒業されて行つた方々、またこれから卒業される方々はもしかしたらもう会うことはないかもしれません。それでも何かどこかでつながっているような感覚が持てるのは、BUCがあるからだと感じています。

◆感星「ビルより来たりし」
アヌチキさん

BUCにいるメンバーです。個人的で面白い人が多く、ニツチな趣味を持たれている方が多いので、話を聞くのが楽しいです。特に朝礼の小ネタは、そういった部分を見ることができるので、毎日楽しみにしています。もはやBUCには朝礼の小ネタを見に来ていると言つても過言ではありません。ここ一年は、メンバーの皆さんに教えてもらった場所に行つたり、経験がないことに挑戦したり、BUCに通う前と比較すると、多くのことに挑戦するようになったので、よい刺激をもらっています。

◆Y.Fさん

BUCの良いところは各種講座を通してストレスとの向き合い方や、コミュニケーションの向上が図れるところです。何気なくやつている相手との会話も色々な気持ちを伝えたり、折り合いをつけたり、復職後に役に立つスキルが身に付きます。

新しい考え方を獲得し、セルフケアをしながら復職を目指す仲間と一緒に学んでいけることはBUC

のとても良いところだと感じました。

◆I.Cさん

BUCの好きなところは、魚が飼育されているところです。私が生き物を好きということもありますが、幼い頃に通っていた小児科病院で熱帯魚が飼育されていたり、小学校の落ち着ける場所で魚が展示されていたことから、私の中で魚が飼育されている場所へ安心できる場所という認識があるからです。通所前にBUCに見学に行つた際、魚が居るところを見て、ここなら通えそうだと安心したことを覚えていています。



◆ブルーさん

BUCにはよい心理士さんがいます。BUCは内省には向いていると思

います。しんどい時も助けて下さるので感謝しています。

◆ラーメンさん

BUCの好きなところはたくさんありますが、①メンバーさんやスタッフさんとの交流、②プログラムの

内容、③環境、雰囲気、ということでしょうか。BUCに通っていないかわかりません。ここに通っているおかげで居場所ができましたし、メンバーさんやスタッフさんの何気ない雑談に救われることが多々あります。こういうどうでもいい話ができる場所ができたことや、経験はとても貴重だだと思います。プログラムもいまままでの人生で意識したことのないものや、知らなかつたことを知ることができるので面白いです。また、環境も清潔で、静かな環境に保たれているのがとてもありがたいです。スタッフさんには感謝しかありません。

◆スタッフ藤井(精神保健福祉士)

BUCは、質の高いリワークプログラムを提供する施設として、リワーク協会から認定施設として認定されています。日本に数えるほどしかない施設なのです。すごくないですか?通所される中でしんどいこともあるとは思いますが、みなさまが取り組まれていることは質の高いことなのだと思を張つていただきたいと思います。私も多くの方に通所してよかつたと思つていただけるよう日々精進します。

◆スタッフ鹿野(臨床心理士)

通所されている皆さんが、自身のことや、施設の運営やプログラムについて改善意識を持って下さつて、様々な活動を通じて、思いを

形にされる過程がとても好きです。支援する立場のスタッフも、多職種かつ色々な経験を持った多様な職員で構成されているので、「ああ、こんな考え方があるんだな」と、何歳になっても新鮮な気持ちでいられることも好きです。BUCで毎日、新たな発見があることが、好きですね。

◆スタッフ北川(看護師)

私がBUCの好きなところは、窓から見える景色が良い所です。東本願寺を窓から眺めることが出来るので、それを見ていると、四季の移ろいを感じます。特に、秋になってイチョウの木が綺麗に紅葉している場面を見ると、1年って早いなと感じます。また、景色を見ることで気分転換にもなります。皆さんも疲れた時は景色を眺めて、気分転換をしてみてください。

◆スタッフ森(臨床心理士)

BUCの好きな所は、窓からの景色、スペースに余裕のある所、ミーティングエリアなど色々あります。一番の魅力は、出会いとグループのちからです。卒業生体験記にもあると思いますが、メンバー同士のワークや交流での気づきや癒しは回復への大きな力になります。グループならではの困難が生じることもゼロではないですが、リワークデイケアの枠組みで、有益な体験に繋がられるようスタッフも力を尽くしたいと思っています。



【BUCの窓からの景色】

◆スタッフ南堀(看護師)

BUCに来て初めに「いいな」と思ったことは、窓からの眺めがいいことです。東本願寺の美しさと落ち着いた感じがよく、時間帯によって当たる光の加減が変化してその美しさが変わり、季節によっても樹木の色合いの変化によっても雰囲気が変わります。眺めているだけで心が落ち着きます。もう一つの癒しは、お魚たちです。「隠れてほっこりしているな」「好きな子追いかけている？」など魚の気持ちを想像しながら見るのが好きです。ただ、サボつてる感が出ない程度に眺めています。

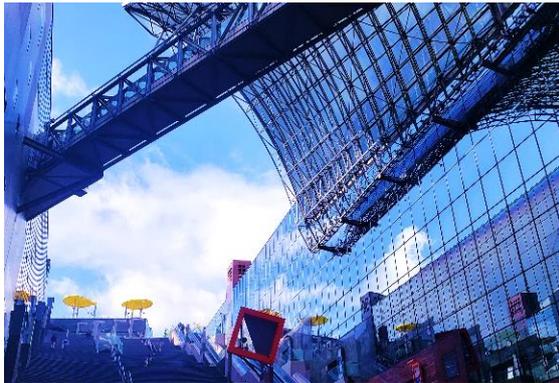
◆スタッフ松田(作業療法士)

何を書くか迷うところですが、私は医療業界でしか働いたことがないので、狭い狭い常識しかありませんでした。BUCで勤務するようになって、職場の状況やメンバーさんの働く思いなど、色々な話を聞かせてもらい、社会とは何か、働く

とは何かをここに書ききれないくらい教えてもらいました。BUCで働くことができて自分の常識の狭さを痛感し、少しだけ広い視野で物事を見られるようになったのは、よかったです。すきなところというテーマでは書けませんでした。皆さんから教えてもらったことを生かしながら支援を続けていきます。

フォトグランプリ紹介

十二月のデジカメウオークは京都市大階段で行いました。フォトグランプリ優秀賞を獲得した写真を紹介します。受賞おめでとうございます！



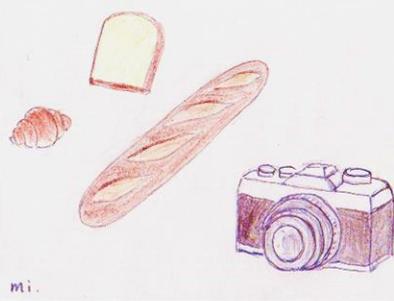
タイトル:「青空」
撮影者: きいとさん

新メンバー紹介

今月は2名のニューフェイスさんに自己紹介を書いていただきました。よろしくお願ひします！

◆M.Uさん

京都市出身です。これまで東京の別のデイケアに通っており、12月からBUCに通い始めました。趣味はパン屋巡りです。京都のパン屋はまだまだ行けていないので、これから開拓していきたいです。これからは地元の懐かしい空気に触れつつ自分と向き合っていきたいです。



◆炙りサーモンさん

昨年12月から通所しています。趣味はカメラ(Nikon FM2/SO NY7e II)と旅行です。老後の趣味に良いなと思ってカメラを3年ほど前から始めました。カメラは私を様々な場所に連れて行ってくれます。元気がなくなったらまた彼らと旅がしたいです。

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。



バックアップセンターきょうと
YouTube チャンネル

編集後記

はじめて編集担当させていただきました。原稿が上がるのを待つのはオンラインスケジュールであっても変な焦りを感じ、自分の課題発見につながる体験でした。今号では、ばっくるロゴ欄を変えてみたり、イラストは全て新しいイラストレーターさんをお願いしてみたり、コラム(BUCに好き)を通じたBUC紹介、などしてみました。お楽しみいただけましたら幸いです。

《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、
backkup@ainikai.or.jp まで。