



**巻頭特集**  
「フォロワーアップ体験&交流会」

今月の巻頭特集は、2月25日に開催しました、「フォロワーアッププログラム体験会&BUC卒業生・現役メンバー交流会」を取り上げます。フォロワーアップの効果を実感しBUCでの学びを振り返る機会として今回初開催のイベントです。

◆参加した現役メンバーに当日の様子や感想を伺いました。

私はBUCに通所して5ヶ月目になりました。交流会には知っている方もおられ、久しぶりにお話ができ嬉しかったです。交流会で、「通所期間で復職後の心境に違いはあるのか」という質問をさせていただいたのですが、卒業メンバーさんからの返答を聞いて納得しました。卒業後にもこういったサポートがあるのだと思うと安心しますし、卒業したからといってBUCコミュニティの縁が切れてしまうのではないのだなと思いました。  
(担々麺さん)

今月号のトピックス  
■巻頭特集  
「フォロワーアップ体験&交流会」  
■今月のお題  
「入学・入社の頃の思い出」  
■新メンバー紹介／フォトグラファー  
／お知らせ／編集後記

初めて、卒業生との交流会に参加しました。第一印象ですが、卒業された皆さんとても明るく元気がありといった印象でした。復職してそれなりに日数が経っており方とは思いますが、皆さん気さくで話やすくBUCでの過去のことも話して頂いて大変参考になりました。私は課題図書で悩んでいましたが、その時のアドバイザー的確で課題図書に取り組む姿勢が楽になりました。今後も機会があればまた参加したいと思います。

(T.Mさん)

◆卒業生の方には、①②③について寄稿いただきました。

- ①交流会参加の動機・目的
  - ②現役メンバーへのメッセージ
  - ③普段のフォロワーアップをどのように活かしているか
  - ④BUCで学んだことを日々どのように活かしているか
- ①一緒にBUCでの時間を過ごしたことが大きな目的です。  
また、先輩方が続けてお仕事をされている姿を見て勇気づけられた

た。そんな私から言えるのは今のままでいいし、体調もよくなるし、復職できます！という事です。時間薬」という言葉もあるように、時間が解決してくれれます。どうか焦らずにマイペースで、自分を整えていっていただけたらと思います。ダメになったら、またBUCと一緒にやり直しましょう(笑)

④自分は双極性障害の疑いがあるという事で、BUCにいる間にその病気に関して特別講義をしていただき、とてもありがたかったです。そこで教えていただいたことが本場に役に立っています。自分が対人刺激に弱いということも気づかせていただきました。ソーシャルリズムメトリックというものを毎日つけて、生活リズムの安定化と対人刺激の強度を客観視することで、躁状態を続けさせないようにしています。

(15BONさん)



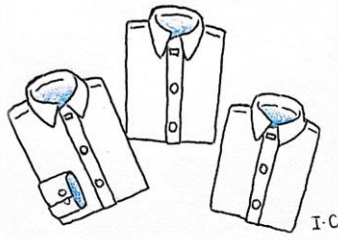
今月のお題  
「入学・入社の頃の思い出」  
入学・入社の時期。新しい生活や出会いの思い出を募集しました。最後までお楽しみください。

◆花は桜木さん  
私の通った大学では、ちょうど入学の頃に桜が見ごろとなっていました。初めての一人暮らししながらまったく新しい場所へと通い出すことに胸を躍らせ、桜並木の坂道を登っていったことを思い出します。ガイダンスの後そのまま部活の勧誘を受け、学内の芝生で花見が始まりました。今では考えられないことですが、ある意味おらかで良き時代でした。コロナで一変したキャンパスライフ、今はどうなっているのでしょうか・・・

◆微熱39℃さん  
私が入社した年はちょうどコロナが流行り始めた年でした。卒業式や卒業旅行などが軒並み中止となり、特に区切りもないまま、ふわっとした気持ちのまま入社式を迎えたことを覚えています。特にその時期のことで印象に残っているのが、今までに見たことがないくらい閑散とした京都駅の様子です。いつもは観光客などで賑わっている分、それとのギャップでより印象に残っています。といったように、思い返してみても入社頃の思い出はろくなことがありません。

◆C.A.S.A.T.Iさん

私の父はワイシャツをいつもクリーニングに出していたため、私はワイシャツはクリーニングでしか洗えない」と思い込んでいました。中学校入学で制服として学校指定のワイシャツを着る事になりましたが、親からは「どうせすぐ小さくなるんだから」と洗い替えては3枚しか買ってもらえませんでした。入学4日目に早速底つきました。洗濯機で洗っても良いと知るまでの数日間、これからずっとこの3枚で平日をやりくりしていかないといけないのかと途方に暮れていたことを懐しく思い出します。



◆カンガルーさん

幼稚園〜大学までの入学、そして、はるか大昔の入社のことを思い返してみました。

よかったことはあまり思いつかなかったのですが、高校入学のときだけがポジティブに思い出されました。第一志望校に入学できて、将来の可能性が開けたように感じられ、体力もついてきた時期だったからです。

◆T.Mさん

平成6年に入社しましたが、働くのはもちろん初めてのことでしたが、何もかもが新鮮でした。毎日覚えることがたくさんあって、最初は緊張の連続でしたが、良い同期のメンバーと班員に支えられてなんとか無事にミスもなく過ごすことができました。

◆みどりさん

入社式後、バスで研修所へ連れていかれました。共同生活を2カ月間しました。

研修所にはグラウンドがあり、よく野球をやっていました。社会生活で一番楽しかった思い出です。

◆らーめんさん

社会人一年目は私立高校の講師でした。地元に戻って就職する形になりましたが、当時はこれでよかったのか、東京で就職した方がよかったのではないかと、教師ではない別の仕事をした方がよかったのではないかとかなり悩んでいました。モヤモヤした気持ち、どこか悲壯感をもつて社会人一年目をスタートしたと記憶しています。結局、この高校は一年で辞めました。社会人生活は自分の認知の歪みと、社会性のなさで苦労しましたが、結果的にBUCに通うようになって、自分を見つめ直す時間やコミュニケーションスキルなどが向上できたので、まあ、地元で教師をやってよかったのかな、と思えました。

◆I.Cさん

入社するにあたって、社員寮に住むことになりました。一室を割り当てられ、引越作業が済み、これからの新生活に改めて期待と不安を抱いていたところにトラブルが！浴室の水が上手く流れず、その上洗濯機の水道管から水漏れが発生したのです。管理者や家族に相談しながら何とか両方とも解決できましたが、しばらく水回りに神経質になってしまいました。



◆さくらあんぱんさん

10年ほど前、今の仕事に転職しました。前職では一人で事業を回していたので、引継ぎや残務処理で有休消化どころではありませんでした。3月31日は関係先や本部の各部署への挨拶回り、事務所の荷物整理といった最後の業務の間に住んでいたアパートの明け渡しをして、夜の7時ごろにようやく仕事を終えてそこから2時間ほど車を運転して引越先に移動し、翌4月1日は朝6時に起きて新しい職場に向かいました。疲労とストレスのせいか、4月1日に受けた健康診断では普

段とは違う異常値が出てしまいました。まだ若かったとはいえ、自分でもよくやったなあと思います。

◆10年目さん

仕事で京都に来て10年目になりました。最初の頃の思い出は、寮生活をしていました。寮には先輩と友人合わせ3人住んでいて、毎日誰かの家で料理を作って食べていました。休日には誰かの車で遠出し、逆に一人の時間が欲しいと思うくらい友人と過ごしていました。仕事も辛かったのですが、あの頃の友人や先輩がいなかったら、自分は実家に帰っていたんじゃないかと思えます。みんな元気にしているかな？

◆ぐるんぐるんさん

土手に咲く菜の花を見ると、新採研修時に車内から見た菜の花と桜並木を思い出します。その数年後に知多半島で初めて菜の花を食べたのですが、美味しくてびっくりしました。先日、深海博物館を目当てに沼津に行き、河津桜と菜の花を見ることができました。私が病める時も健やかなる時も、力強く生きていて食用にもなる菜の花。見習いたいですね。

◆平凡なアヌチキさん

入社、入学のころの思い出は花粉症による鼻のムズムズ感、不快感しか記憶にありません。昔、あまりに花粉症が酷いので、粘膜をレーザーで焼く手術をしたことがあるので

すが、麻酔が効ききつておらず、焦げ付いた臭いと共に激痛が走ったことを今でも覚えてます。現在は様々な治療法や対処法が確立されていますが、当時は本当にきつかったです…。

◆S.Yさん

今年(2023年)1月アンガールの田中さんが結婚しました。その報道を見てある光景が浮かんできました。

新人歓迎会で、新人からの出し物として、同期数名でアンガールのものまね(ジャンガジャンガ???)をしました。

物マネになっていたのか…、ごちやごちやしていただけ…、よくわからなかったですが、(あのグダグダ感?は出ていたかと)今思えばよい思い出です。

そのうちの1人とは今でも連絡を取り合っています。関東に住んでいるのでなかなか会えませんが、いろいろと助けてくれたその友だちを思い出します。





◆おたろーさん

山陰から進学のために京都に出  
てきたのが約17年前でした。何か  
よく分からないけれど、ワクワクし  
ていました。何か新しいことが始ま  
る、知らない何かに出会える、しん  
どいこともあるけど希望しかない。  
そんな心境でした。そこから十数年、  
あの頃の何かキラキラしたものはい  
つの間にかどこかへ行ってしまったよ  
うに思います。もう一度、あの頃の  
何かを、自分の中に取り戻してみ  
たいです。



◆UMさん

コロナ禍での入社により、新人研  
修から全てリモートになったのが印  
象的でした。同期もたくさんいまし  
ましたが、同時に画面に映る人数には  
限りがあるため、名前はおろか顔  
も知らない同期がたくさんいまし  
た。褒められた話ではないですが、  
対面より堂々とスマホの操作ができ  
てしまうので、隙を見つけてはメッ  
セージアプリに集合していました  
(笑) 今話している講師の話や、可  
愛い同期がいた!といった他愛もな  
い雑談で盛り上がり、結構大事

な情報が出回ったりすることもあ  
るので、案外孤独さは感じませんで  
した。

◆H.Mさん

入学式の思い出。とても遠くに感  
じるくらい、過去の話です。今でも  
桜満開の春のウキウキさと、新しい  
学校の匂いと新しい教科書と新しい  
友達と、様々な変化をとっても楽し  
かったなと思います。クラス  
発表にどきどきしたり、教室に行  
くのも緊張したりして。入学式の校  
長と来賓の方々の長い祝辞も、  
今となつては楽しい思い出で  
す。

◆しおからさん

ザーフと電車やバスでの通学・通  
勤の経験が無かったので、BUC京  
都校へ入学当初は人生初の定期で  
電車に乗るのが楽しくて、休みの日  
にも京都駅までは来ては周辺を歩  
き回っていました。梅小路みんな  
がつながるプロジェクトのモニメン  
ト全41基を写真撮って歩いたのが  
最初期の成果です。梅小路公園の  
アオサギさんに日に日に近寄ってみ  
たり、京都タワーをいろんな角度・  
距離から眺めたりも楽しかった。

◆ヤンチーさん

自分が入社した頃は、バブル期後  
半で企業の採用人数も多く同期入  
社も120名くらいいてしゃべる人  
も多く会社にもすんなり馴染めた  
ような気がします。思い出は入社

式前に、3泊4日の研修が山奥であ  
り朝5時半に起床してランニングを  
グランドで団体行動など自衛隊か  
のような体力及び集団生活を目的  
としたプログラムで今では懐かし  
く思えます。

◆ボンゴレロツソさん

私の入学・入社の思い出は、昔す  
ぎてあまり記憶にありません。  
去年の春、息子が高校へ入学しま  
したが、はや一年が経ちます。月日  
が経つのは早いものです。  
近所の立派な桜の木は毎年きれ  
いな花を咲かせます。普段は何気  
なく通り過ぎますが、これからは  
蕾を観察しようと思います。花が  
咲き、入れ替わるように生えるも  
葉っぱも緑鮮やかで綺麗です。

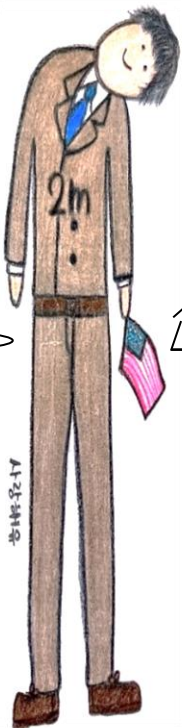
◆S.Nさん

小・中・高・大学の入学時の思い  
出? 入学式ってどんな感じだったか  
な? 全く記憶にない! 何とか思い  
出せたのが入社の際のこと。初めて  
携帯を持ったのが入社してすぐだっ  
たな。会社では固定電話オンリ  
ー、社外との連絡には電話とFAX。  
ノートPCも部署に1台あるかない  
かで、出張時は必要なデータをFD  
(フロッピーディスク)に入れて相手  
先のパソコンで見せてもらっていたな  
。今では軽いノートPC1つ(場合

によつてはスマホ1つ)あれば事足り  
る。でも逆にパソコンやスマホが無い  
と何もできない。便利な様な、不便  
な様な...

◆スタッフ藤井(精神保健福祉士)

大学入学のときのこと。自ら望  
んで実家から遠く離れた土地の大  
学を選び、一人暮らしを始めまし  
た。わくわく感はあるものの、当  
時は携帯がまだ普及しておらず、  
誰かと気軽に連絡をとることはで  
きませんでした。不安な気持ち、ベ  
ッドの入荷が間に合わずフローリン  
グに毛布を敷いて数日寝たことを  
思い出します。遠く離れたところに  
行き過ぎて、方言が全く通じなく  
て困ったことも、今となつてはよ  
き思い出です。



◆スタッフ森(臨床心理士)

大学入学のとき、高校時代に試  
験を受けるために2泊3日だけ一  
緒に過ごした子と再会しました。  
知り合いは一人もいないと思つて入  
学したのでとても嬉しかったこと  
を覚えていてます。その友人と私を  
含め3人で長女の会を結成し、月1  
回夜遊びをした後に私の下宿でお  
泊り会をしていたのも良い思い出  
です。そんな風に、ひととき縁のあ

◆スタッフ北川(看護師)

入社式に参加した時に、身長2m  
の人がいました。前で話している病  
院長より、そっちの人が気になつて  
仕方がなかったです。2mの人が前  
に出ていく場面があつたのですが、  
その時に天井からぶら下がっている  
プロジェクトに激突していました。  
私は身長が高い人に憧れがあり  
身長が伸びないかなと思つていま  
した。ただ、その2mの人を見て高  
すぎる身長は不便なんだろうと思  
い、もし身長が伸びるならアメリカ  
で過ごしたいなと思いました。

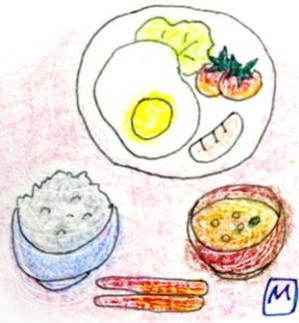
◆スタッフ南堀(看護師)

以前勤めていた職場に入社した  
日は土曜日で、その職場が翌日の日  
曜日に新築の建物に引っ越すこと  
になつていました。いきなり休日出  
勤で引っ越し作業を行うことにな  
りました。新しい建物に古びた棚や  
机を運び込み、その翌日から6連  
日勤務でクタクタになつた思い出  
があります。その後、人事異動を何  
回か経験しているのですが、その夕

イメージで部署が引越す場合に当たることが4回もありました。本職以外にも引越しの要領も身に付きました。

◆スタッフ松田(作業療法士)

入社への思い出ですが、栄仁会に入職した時が初めて一人暮らしを始めたタイミングでした。炊事も洗濯も、掃除の経験も乏しく、戸惑いの毎日でした。朝ごはんのメニューはこれでよいのか疑問で、何を買つて、何を食べて、どう過ごせばいいのか、生活できているのか不安ばかりでした。それからかなりの年月が経ちましたが、あの時の戸惑いや新しい生活を始めたときの不安は今でも思い出せるくらいに鮮明に記憶しています。



◆スタッフ鹿野(臨床心理士)

私は以前、企業に勤めていました。社会人になって初めて化粧をすることになり、研修三ヶ月は化粧をして過ごしました。配属になってみると女性の多い職場で、化粧をしてない先輩が数名居られ、私もスッピンで入社始めました。そんなある日、

人事の人から本を渡され、あなたのことが無作法です」という題名が書かれていました。目次を見ると、著者が考える無作法の数々が書いてあり、そこに会社(スッピンで来る女)とあって、赤面したことを思い出します。

新メンバー紹介

今月は7名に自己紹介していただきます。よろしく〜

◆J.Sさん

休職を繰り返して、休職する都度、復職への回復の遅さを痛感しています。今回の休職が最後になることを、強く願います。緊張しがちですが、よろしく願っています。

◆Morriartyさん

初めましての方は初めまして。そうでない方も初めまして。アラフィフもすっかり板についた卯年生まれの年男です。

趣味は楽器で騒音を出すことですが、しばらく楽器に触れていません。早く元気になるって楽器に触れるようになりたいものです。

◆M.Yさん

京都府京都市出身。千葉県に住んでいましたが、今は実家に戻りBUCに通所しています。趣味はカメラで、長らく眠らせているので起こして一緒に出かけたいです。

◆N.Sさん

2月から通所しています。アウトドアで遊ぶのが好きで、バイクツーリングに釣りが趣味です。休職中に、体力維持を目的にサイクリングを始めました。今後、趣味を楽しむ余裕が持てるよう体調を安定させていきたいと思っています。



◆K.H.さん

はじめまして。K.H.です。趣味はドライブです。先日も福井県の小浜まで妻と2人で行って来ました。行きは湖西道路を、2日目は三方五湖の周辺と鯖街道をドライブしました。宜しくお願い致します。

◆カロリーは熱に弱いさん

今回、再通所となりました。悔しい思いはありますが、発想を逆転し、これを2度目のチャンスと思つて、更なる意識改革、生活改善に取り組みたいと思います。

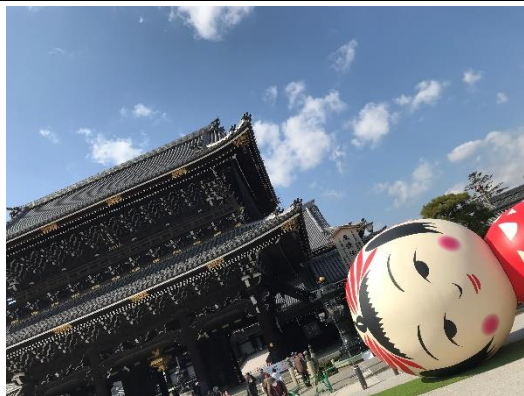
◆おにおんさん

京都生まれの京都育ちです。趣味はテニス、スキー・スノーボード、サイクリング、ドライブです。いず

れも忙しくてほとんどできていませんでしたが、時間を作つてまたやりたいなと思っています。食べるのが好きでおいしいお店をテレビやネットで見つけて出かけてはランチを満喫していました。今後は、太り始めたので断腸の思いで控えています(泣)

フォトグランプリ紹介

3月のデジカメウォーキングは東本願寺で行いました。優秀賞を獲得した写真を紹介します。



タイトル:こけチャッタし、ダレカオコシテ...  
撮影者:ボンコロロンさん

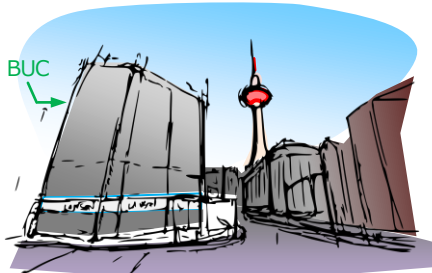
お知らせ

◆YouTubeチャンネルのご案内  
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二次元バー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



福井ビルと京都タワー(すき家前から)  
(BUC情報発信係のM)

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@ejinkai.or.jpまで。