

February 2026

あまなクリニック精神科デイケアOLUOLU NEWS LETTER

VOL.14



2月のSSTテーマ 雑談でひらく人間関係 (水曜日午前)

1月のSSTで自己紹介をしてみたところ、「その後何を話せばいいの?」「雑談が難しい」という声がありました
そこで2月は「雑談でひらく人間関係」
春は新しい出会いがはじまる季節



ちょっとした会話が安心感や親しさに
繋がることもあります
SST(社会生活技能訓練)は話す・聞く・広げるなど、雑談の
コツを練習します
新しい季節に向けて、会話の準備を少しずつはじめませんか?

疾患教育 2月26日(木) 午前

「しんどい」って何なん?

『しんどい』ってひと言でまとめてしまいがち
でも、しんどいの中身は人それぞれ、時によって違うよね
体?心?不安?ドキドキ?モヤモヤ?

今回は、自分の『しんどい』の正体を具体的にしてみます
言葉にしてみると、意外といろいろと見えてくるかも…
気軽にご参加下さい

バンド部に外部講師

1月から外部講師をお迎えし、練習
に励んでいます♪
新しくベースも購入し、未経験の方が
チャレンジしやすくなりました
ぜひ、一緒に音楽を楽しみましょう



2月9日(月) 午後 就労準備特別企画ハローワークを知ろう

最近、働き方の選択肢が増えています👩💻
一般就労、福祉就労だけでなく、障害者雇用や単発のお仕事など、いろいろなスタイルが出てきました
こうした流れを受けて、昨年秋から**「就労選択支援事業」**が始まりました💡

障害者雇用でも、週20時間が多かったところ、最近では週10時間から働けるケースも出てきています

情報が増えたことで、働き方の選択肢もどんどん広がっています。同時に、知らなかった働き方や制度があ
るだけで、選べるはずの道を見落としてしまうことも多くなってきました

そこで今回は、ハローワークの専門援助の方にお越しいただき、ハローワークの使い方や就労の情報を教え
ていただきます📺今すぐ働く予定がなくても、知っておくだけで安心です🔥

3月は NHK大阪放送局の 見学を予定しています



テレビ番組制作の裏側をのぞく体
験学習を予定しています。スタジ
オや展示コーナーを見ながら、放
送の仕組みを楽しく学べるスポッ
トです。見学時間は60分程度で
す。ぜひ、ご参加下さい

詳細は掲示板にてお知らせしま
すので、ご確認よろしくお願いし
ます

スタッフが振り返る デイケアおるおる10周年

開設10年を迎える今年、少しだけ『はじまり』の話を。

あまなクリニックの前進は、今から45年前に尼崎で開業した診療所
当時の私は育児休業をいただいている身でした
ある日、診療所の食事会の帰り道、電車の中で「自転車も置けなくなっ
てきたし そろそろ移転しようか」という話題になり、その流れで「じゃあ
デイケアもしようか」ということになったのが、本当に最初の芽でした

正直、お酒も入っていたし(笑)、以前から考えていたわけでもなく、
勢いのような会話でした
今、振り返れば、私自身が初めて『デイケア』という言葉、自分事と
して口にした瞬間だった気がします

育児休業を明けてからの復帰は、仕事と子育ての両立
で精一杯。移転やデイケアのことを考える余裕は全くな
かったのですが、あの『酔いどれデイケア宣言』だけは
どこか頭の片隅に居座り続け、「やるの? やらないの?」
「言ったのは私?」と気にしていたと思います

そして、気がつけば現実動き始め、物件探しや不動産
屋周りといった具体的な動きへと進んでいきました

あの時、酔った勢いでこぼれた“デイケア”という一言
が、十数年を経て、本当に形になり、そして10周年を迎
えることになるなんて——あの頃の私には想像もできな
かったことです

