

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時間から働く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、知らなかつ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ひします

スタッフが振り返る デイケアおるおる1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』という言葉を、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
かつたのですが、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?」と気にはしていました

そして、気がつけば現実は動き始め、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

