

“フォレスト”に名称変更いたします

令和3年4月より“クラブOT活動”の名称が“フォレスト”に変更します。当院が丸亀市津森町にあることから名付けました。

森（“フォレスト”）には、さまざまな生命体が、それぞれの姿で、身を寄せ合い生息し、季節の移ろいとともに変化していきます。当院では、“フォレスト”を通して、利用する方の“憩いとリカバリー（本来の自分を取りもどす）の機会と場”として、機能し続けていくことを目指します。

フォレストでは、引き続き、ご自身がしてみたいことを取り組める場所として行っています。自宅から持参されたり、当院にある物を利用されたり、室内・室外活動ともに「してみよう…」と思うことに取り組みてください。また、土曜・日曜・祝日以外の平日午前10時～11時半までしております。定期的に時間いっぱい利用するもよし、空いた時間や来れそうな時、また、自宅では不安感や恐怖感がつのる時…など、ご自由にご利用してください。通うことにより、徐々に生活リズムや、注意力・集中力などが回復してくると思います。

社会的な生き物である私たちにとって、「人が集い、人が交わる」場で過ごすことは、社会生活における普遍的な原型を示しています。もちろん、**参加する方の状態によっては、人が集う場に入ることへの抵抗感や不安感が強まる時期があります。その時期に、無理に“集う”必要はありませんし、集う場ではあっても1人で過ごせる場を提供することもできます。**また、自宅から出る場として、通う場所として、ご自身のペースで、社会の縮図でもある“フォレスト”を段階的に利用していき、人への緊張感や不安感が和らいでいければと考えています。

また、運動プログラムに参加することで、低下してしまった生活体力の回復の一助としてご利用して頂いたり、コーラス活動で、大きな声を発声したりすることもできます。

このように、ご自身の健康状態を高めていきながら、家庭内での役割行動、復学や復職、就労など、ご自身の望む暮らしに向けたステップとしてご利用してください。

精神疾患には、さまざまな症状がありますが、どのような病いであっても、まずご自身らしさを取り戻していくことが一番だと考えております。このような場を“憩いとリカバリーの機会と場”として利用していただき、上手に活用していくことをお勧めします。

※令和3年4月より、セルフヘルプコーナーとして当院スタッフが作成した資料集を活用できるようになります（認知行動療法、アサーショントレーニング、マインドフルネス、WRAP,困ったときの資料集など）。

また、スタッフは、作業療法士に限らず公認心理師や精神科保健福祉士も可能な範囲で集うようにしていきます。

フォレスト



○場所：多目的ホール

※コロナ禍の影響により外来の方のみとなります。

○時間：月曜日～金曜日の10:00～11:30

※土曜、日曜、祝祭日はお休みさせていただいております。

また、病院行事等でお休みとなる際は事前にご案内を掲示いたします。

○活動予定表：

月	火	水	木	金
室内活動	室内活動	室内活動	室内活動	室内活動
ウォーキング	トークルーム	インターバル ジョキング	コーラス	ウォーキング

- 室内活動では、手芸や創作、切り絵、ペーパークラフトなど趣向的な活動や、読書、書字、計算、数独やナンクロ、文章題や判断推理問題等用意しています。また、パソコンを持参される方や、漢字検定、TOEIC、各種検定問題等持参され取り組まれる方もいます。また疾病教育ツールもありますので、自己学習の場としてご利用ください。
- ウォーキングでは、丸亀城まで歩きます。そのため往復で60分前後かかります。城内一周しますので、体力に自信のない方は、入り口付近で休憩をとることが可能です。
- トークルームへの参加は、主治医の判断が必要となります。
- インターバルジョキングでは、“歩いて、軽くジョキングする”を繰り返します。現在30分前後のインターバルジョキングとなっております。
- コーラスでは、デイケアとの共同活動にて実施しております。11時までの活動となっております。

○利用の流れ：

- ① 主治医との相談及び指示が必要です。
- ② 担当者による説明と1回の見学体験も可能です。
- ③ 利用期間中は、担当者と定期的に面談をしながらご利用して頂きます。
- ④ 主治医の診察（判断）により必要性がなくなれば、終了となります。

※飲み物が必要な方は自販機で購入していただくか、ご持参してください。

お食事は控えいただきますようよろしくお願い申し上げます。

○当日の流れ：

- ① 来院時に当院外来受付にて診察券を渡し、“フォレスト”利用をお伝えください。その際に感染予防のため、検温のご協力をよろしくお願いいたします。
同日に診察や心理面談、デイケア利用時は、同じく外来受付にてお伝えください。
- ② 当院入り口横から直接多目的ホールにお越しになり、参加して頂きます。
- ③ フォレスト終了後、再び外来受付にて診察券とご精算をしてください。診察や心理面談がある際は、そのまま待合コーナーにてお待ちください。また、フォレスト中に診察の順番が来ましたら、診察となることがありますのでご了承ください。

○ご利用料金

当院では、フォレストを作業療法として運営しており、作業療法〔220点〕及び再診料〔73点〕で合計293点となります。そのため3割負担の方で880円、1割負担の方で290円となります。継続的にご利用の方は、自立支援医療のご利用をお勧めします。

※みなさんが、安心して参加できるよう、通常の社会規範ルールにのっとりご利用して頂きます。ご利用される方のご迷惑となる場合は、主治医とも相談の上利用中止となることもありますので、ご了承ください。また、利用者同士での連絡先の交換等お控えください。また、利用者同士での連絡先の交換等お控えください。また、利用者同士での連絡先の交換等お控えください。また、利用者同士での連絡先の交換等お控えください。



西紋病院

院長 西紋 孝一