

突然ですが、みなさんは明石市が、兵庫県内で2番目に日照時間が長くて、晴れの日が多い都市なのはご存知でしたか？

しかし、先月後半は秋雨前線が日本列島を覆い梅雨の時期よりも傘を開く回数が多かったように思います。

雨が続くと、どうしても気持ちも雨模様になりがち…。

「雨の日だから〇〇しよう♪」と、ポジティブに捉えられる趣味などがあるといいですね♪



先月の事業所

当事業開所も（7月1日）から約4か月を迎えました。それに伴い利用者さんの数も徐々に増え、グループワーク（ディスカッション）に活気が出て参りました。しかし、人の数だけ意見があるので、まとまり難くもなります。

利用者みなさんは、

- ①全員が発言する。②要点をはっきりと手短に。③相手の意見を尊重し、最後まで聞く。④白熱は歓迎、ただし冷静に。
- ⑤前向きな態度で。のポイントを意識して取り組み、より難題なグループワークに挑戦しています。



室内卓球が出来ます！
ネットを事業所の机にセットするだけで、卓球机に早変わり！

～ある日のblog～

「自己紹介」 by 日高



▶はじめまして。アイ・ワークス西明石のサービス管理責任者になります、日高と申します。前職は、訪問介護事業所の事務員からスタートして約8年余り、事業所長兼、管理者兼、サービス提供責任者兼、訪問介護員のお仕事をしております。

事業所長までしていなせ、就労移行支援事業所に転職したかといえますと…。前職の時に、自分がまさかの「うつ」になり仕事ができなくなったのが始まりでした。

失踪未遂までしたのでちょっと重くて長いですが書きます。前職で、うつ病になったきっかけも今となってはだいぶ理由はわかっていますが、当初は自殺も考えました。しかし、その行動は一步手前で何故か急に体が重くなった上に睡魔に襲われて、この時見た夢？がきっかけで自殺は思い止まりました。

科学的に考えると自己防衛の為に脳が作り出した幻覚かもしれませんが、自殺できないのならと、次に、この世といいますが、この生活から消えてしまいたいと思い、特にあてもなく車で行けるところまで行って、燃料が尽きたら歩いて行けるところまで行って考えようと思い、誰にも告げず、荷物も持たずに車に乗りすぐ行動に出ました。

誰にも何も告げずに失踪したので、家族から捜索願が出されていまして…。したがって、警察に保護されちゃいました。その後、妻と両親が迎えに来て失踪事件は無事？終了となるのですが、聞き取りの時に警察の方から、「一度しか会わないかもしれない関係だし悩んでいることがあったらちょっとは楽になるから言っちゃいなよ。」と勧められましたが、その時ははっきりとは言えませんでした。

後にメンタルクリニックの主治医には話すことができましたが汗完全に良くなるわけではないですが、実際言ってしまうと少しは気分が楽になります。何よりは、メンタルクリニックに通い続けて、不安になる状態とか体調が悪くなる時とか、先生と話をしているうちに、原因が色々わかってきました。この間は半年近くかかりましたが…。

とりあえずですね、悩みのある方々は一人で悩まずに、身近な人でも知らない人でもいいので話してみましょ。もちろん、アイ・ワークス西明石ではうつ病なども含めて色々な悩みがある方の就労相談を受け付けておりますので、お気軽にご連絡ください。



★発行：就労支援事業所アイ・ワークス西明石 ★住所：〒673-0016 明石市松の内2丁目6-8 西明石スポットビル3F

★HP：www.twinsworks.com ★Mail：iworks@twinsworks.com ★TEL：0120-803-721 ★営業時間：9:00～18:00