

2024年1月の月一レターです。

2024.1.20

本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

長年の車でのお買物癖がまだ残り、ついつい重さを考えずに買い過ぎた時は車がブンブン通る大通りの一つ隣のなだらかな登り坂を通ります。その途中に立派な生垣からせり出した夏みかんの木。去年の12月の中頃に通りかかった時、たわわに実った中の下の方で実った一個のミカンがパン食い競争のパンのようにユーモラスに垂れ下がっている立派なミカン。何時か通りがかりの人にヘディングされ、黄色い玉が坂道を転がり落ちる様子を想像しながらニンマリ。重い自転車を漕ぐ足は上り坂も心成しかスイスイ。楽しみな通りになっていました。今年の始めに通った時には残念ながら収穫？落ちたか？そこにいませんでした。記念写真を一枚だけパチリ。生り物の下では長居は禁物。



《紙上情報》「6秒ルール」

心の中で6つ数えるうちに大抵の「怒り」は収まるとか。沸点の低い方は覚えておいた方がいい。パワハラや虐待の防止にも効果があるそうだ。

(アンガーマネジメントの専門家から聞いた話。2023.12.29の記事から。)

◆◆◇—————みんなねっと情報—————◇◆◆

【ご案内】

第8回 IPS 全国研修会 東京大会「希望に基づく就労支援～IPSを多くの人に届けるために」開催

★日時:2024/3/17(日)9:00-16:45

★場所:東洋大学赤羽台キャンパス

★お申し込みはこちらから <https://peatix.com/event/3717832/view>

★タイムテーブル

09:00-10:30 IPSについて知ろう(ウェルカムセッション)

10:40-12:10 ワークショップ お仕事探しをわくわくしながら考えよう!

13:10-14:30 分科会 1: 就労支援のサービスの質とその管理

13:10-14:30 分科会 2:多様な対象への就労支援におけるIPSの役立て方

14:45-16:45 伴走型就労支援・IPSの今後に向けて

●～●～●～● コンボ★最新情報 ●～●～●～●

●～第92回こんぼ亭月例会 ～オンライン開催～見逃し配信つき～申込受付中～

<香山氏からのメッセージ>

大学卒業後、35年以上、精神科医として臨床を続けてきた私だが、2022年春より北海道の山奥にある「むかわ町国民健康保険穂別診療所」でなんでも屋をやっている。内科、簡単な外科や整形外科、皮膚科、小児科などありとあらゆる患者さんが歩いて、ときには救急車でやって来るこの診療所で毎日、悪戦苦闘しながらも、ときどき「私はなぜ精神科医をやめたんだっけ?」と思うことがある。私はどうして精神医療を投げ出してしまったのか、また今思えば心のケアはなんと豊かで奥の深い世界だったのか、率直に語ってみたいと思う。

『精神科医からオチコボれました』

【日時】2024年2月17日(土) 14:00～16:00

【お客様】香山リカさん(むかわ町国民健康保険穂別診療所副所長/北洋大学客員教授)

☆詳しくはこちらから! https://www.comhbo.net/?page_id=40338

☆お申込み受付スタート! <https://comhbottei92.peatix.com>