

MDXハートサポート通信

草木が芽吹く春がやってまいりました！
新しい季節、ハートサポートは新年度に向けて歩み出すお客さまを全力でサポートです。
2009年度は大変お世話になりました。2010年度もどうぞよろしくお願いいたします♪

第5回 MDXメンタルヘルスセミナー 公開講座 「職場復帰、再発防止のために認知行動療法を活用する」

参加総数72名 ☆大勢のご参加ありがとうございました!!



中島 美鈴 先生

さる1月29日(金)、第5回目となるMDXメンタルヘルスセミナー公開講座を開催しました。当日は企業の担当者さまをはじめ、様々な職種の方においでいただき、職場復帰支援やうつ病の再発防止に効果が高いとされる「集団認知行動療法」について学びました。

遠いところからおいでいただいた、東京大学助教の中島美鈴先生、オフィス・インテグラル㈱代表取締役の澤田先生、大変ありがとうございました!!



澤田 章子 先生



「内容が難しい」とのお声をたくさんいただきました。今後の課題です。



満員御礼です。今回は初めて、広島商工会議所で開催しました。



お配りしたお菓子は真っ赤な苺をイメージ♪撮影協力は渉外担当、w田でした。



MDX Men's☆CLUB …ウソです。先生の話聞き入るMDXの男性職員。

MDXハートサポートサービス紹介③

.....●○ 2009年度、人気だったセミナーはこれ！ ○●.....

事業場さまのご要望に沿った、オーダーメイド型のセミナーが大人気！今回は2009年度特に好評だったセミナーをご紹介します！

* セルフケアセミナー *

最も基本的なセルフケアについて学びます。ダントツ人気のリラクゼーション体験は、セミナーの後半で実施。自分でできるストレスマネジメントを学び、こころも身体もリフレッシュします。

* コミュニケーション研修 *

元気な職場に欠かせないコミュニケーションの大切さについて学びます。ゲームを通じた体験学習は、「学習内容がよく身に付く！」と大好評。「終了後も、職場が研修の話題で盛り上がった」とのお声も…。

* 管理監督者研修 *

「部下の不調に気付くには？」「復職時の正しい対応は？」等、メンタルヘルス対策を推進する上で管理監督者が対応を求められる課題について考えます。事例検討やディスカッションを取り入れることで、出席者がお互いの意見を交換できるのも魅力の一つです。

☆ サービスの詳細はお気軽に
お問い合わせください。

☆ ご希望があれば、
スタッフが直接事業所に、
ご説明に伺います。



3月は「自殺対策強化月間」です

内閣府は昨年11月に、2009年度末まで実施する「自殺対策100日プラン」を取りまとめ、更に、2月に入り「いのちを守る自殺対策緊急プラン」を定めました。

「いのちを守る自殺対策緊急プラン」では、例年自殺者の数が多い3月を「自殺対策強化月間」とし、**社会全体で自殺対策に取り組む**としています。また、**相談・早期対応体制を充実・強化**することなども定めています。

厚生労働省は、**職場における心の健康づくりに関する事業者等への周知、相談窓口の紹介等**を、今年度末を中心に集中的な啓発活動を行う、としています。



厚生労働省が開設しています

職場のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」を開設しています。医療機関の情報も載っています

<http://kokoro.mhlw.go.jp/index.html>

http://kokoro.mhlw.go.jp/hatarakukata/iryo/medical_link02_05.html#p_hiroshima

MDXハートサポートがおススメします!!

☑ セルフケアセミナー

- ☞ 普段はあまり意識していない、自分自身のこころと身体に注意を促します。
- ☞ セミナー受講時に自分の不調に気づくことはもちろん、その後も自分のストレスサインにいち早く気づくことができるようになります。

☑ ストレスチェック

- ☞ 結果がグラフに示されるので、自分自身の状態を客観的に見ることができます。また、ストレスによっておこるこころと身体の反応がわかるので、自己管理に役立てることができます。

お気軽にお問い合わせください

「パパ、ちゃんと眠れてる？」

広島県では、こころの健康づくり及びうつ予防対策の一環として「パパ、ちゃんと眠れてる？」をキャッチフレーズに、働き盛りの男性を主な対象とした睡眠に関する啓発活動を行っています。

ゆうべはちゃんと眠れた？

ごはんはおいしく食べられてる？

体のだるさが続いている？



気になる方は、かかりつけ医や専門機関に相談してみましょう。

睡眠は、こころと体の健康のバロメーターです。

2週間以上続く不眠は、うつ病の可能性もあるため、**早めに気づき、相談や受診をするなどの適切な対処**が必要です。

職場や家庭や地域で、声をかけあってみませんか？

目が覚めたら日光を取り入れて、体内時計をスイッチオン

寝つき、目覚めはよいですか？

快適な睡眠でいきいき健康生活



早寝、早起きの習慣をつけましょう

自分にあった十分な睡眠時間がとれていますか？

眠る前に自分なりのリラックス法を

編集後記

1年余りの産休・育休をいただき、先月職場復帰しました村田(旧姓:新居)です。「ブランクを感じさせないね」と言っていたのががんばりたいと思います。よろしくお願ひいたします。

さて、「カーブネタはもういいよ」と職員から言われてしまった(涙)ので、これからの編集後記は静岡ネタでいきます。

なぜ静岡かと言うと(以下、次号へ続きます)(えび)



待ちに待った村田の復帰で、カエル・エビ・ヘビと、ハートサポート3姉妹が勢ぞろいしました。

3匹いれば、一番嫌われがちなのがヘビ。これは何とかせねばと私、ヘビの地位向上を目指してJSC(ジャパンスネークセンター:群馬県が世界に誇るヘビの楽園)に行き参りました。可愛いヘビ(写真)をご覧ください。ぜひご一報ください。

詳細レポート付きでお見せします。(ニヨロ)

ものぐさ・捨てるの苦手・片付け下手、と三拍子揃った私の家は物で埋まり、まさにゴミ屋敷寸前...そこで先日思い切って捨てた40Lゴミ袋は、なんと〇〇袋!泣く泣くブックオフに持ち込んだ本は、なんと700冊以上!!その売上でたらふく焼肉を食べて、今度は脂肪をため込みましたよ(涙)。家も体もすっきりさせて新年度を迎えたいなあ... (ケロ)



MDXハートサポート

〒730-0051

広島市中区大手町1-6-2

(財)広島県集団検診協会

電話: 082 (248) 4124

FAX: 082 (242) 2478

Email: h-support@mdx-h.or.jp

HP: http://mdx-h.or.jp/service_9.htm

発行所: (財)広島県集団検診協会

発行責任者: 住吉 寛

担当: 片山・村田・原田

2009年も残すところあとわずかとなりましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか？
今年も大変お世話になり、本当にどうもありがとうございました。来年もどうぞよろしくお願い申し上げます。
皆さまが良いお年を迎えられることを願って、今年最後のMDXハートサポート通信をお届けします。

第4回 MDXメンタルヘルスセミナー 公開講座 「事例で学ぶメンタルヘルス不調者の職場復帰支援」

●○ 参加総数 70 名 ○●

多数のご来場、誠にありがとうございました!!



質問に答える大塚先生。

さる2009年9月29日、今年で第4回目となるMDXメンタルヘルスセミナー公開講座を開催いたしました。講師は第3回公開講座でご講演いただいた、広島大学の太塚泰正先生。昨年好評いただいたメンタルヘルス不調者の休・復職支援に関する対応のポイントについて、事例を中心に具体的にお話しいただきました。

どの事業所にとっても検討課題の多い職場復帰支援ですが、豊富なご経験を交えてのとても分かりやすいご説明に、会場は大いに盛り上がりました。



満員御礼です。



とてもリアルな事例解説に、皆さん聞き入っておられます…。



MDX職員も熱心に聞き入って…
なんでカメラ目線なんですか!?W田さん!!

●○● お客さまアンケートより ●○●

- ・ とても良いセミナーに参加でき、今後の仕事遂行上為になる。
- ・ 時間が許せば、もっと多くの事例を聴くことが出来れば!!
- ・ 内容が良かったのでもっと時間が欲しかった。
- ・ 直面している問題があるので、大変役に立った。
- ・ 実際の事例で説明してもらって、分かりやすかったです。
- ・ 真心が伝わるお茶、お菓子ありがとうございました。
- ・ 興味深く、時間が早く経ってしまいました。
- ・ 資料もたくさん用意されており、参考になりました。

第5回公開講座のご案内

「職場復帰・再発防止のために 集団認知行動療法を活用する」

講師： 中島 美鈴 先生* 澤田 章子 先生**

*東京大学総合文化研究科 助教 **オフィス・インテグラル(株) 代表取締役

日時： 2010年1月29日（金）14:30-16:00

会場： 広島商工会議所(定員80名)

申込： FAXでお申し込み下さい ※締切/1月23日（土）

残席わずかとなっております！お申込はお早めどうぞ！

同日開催のお知らせ

オフィス・インテグラル(株)主催

「集団認知行動療法を
学校や病院で実践するために」
～ワークブック「私らしさよ、こんにちは」を用いて～

詳細は www.office-integral.com へ!!

復職コラム—主治医との上手な付き合い方—



メンタルヘルス不調を治療していく上で、患者の大きな支えになるのが主治医の存在です。特に不調者の復職を成功させるには、主治医と不調者、主治医と事業所の連携が要になります。

それでは、不調者が医療機関にかかる際、どうやって主治医と付き合い合えば良いのか？また、事業所はどのように連携を取れば良いのか？今月はそんな疑問にお答えします。

●診療時には受診者側の工夫も必要！

「精神科」、「心療内科」と言えば、「先生がじっくり悩みを聞いてくれる」というイメージが一般的なのでは？

しかしそうとも限らないのが現状。現行の保険制度では、医師が1人の診療に時間を割けるのは5分、最大でも15分が限界です。長々と取りとめのない話をすると治療が進まない上、主治医にも迷惑がかかってしまう場合があります。

このようなことを防ぐためにオススメなのが、普段から症状の変化や病気にに関する疑問をメモしておくこと。診察時にメモを持参すれば、スムーズな診療を受けることができます。また当然のことですが、予約時間をきちんと守ること、主治医の指示通りに服薬することも非常に大切です。

●まずは事業所から情報を！主治医との連携

職場復帰を成功させるには、事業所から主治医に連絡を取ることも大事。定期的に不調者の状態について確認し、就業上のアドバイスを求めましょう。

しかしこの時にやってしまいがちなのが、一方的に主治医を質問攻めにしてしまうこと。不調者の業務や、職場の様子をよく知らない主治医には答えようがありません。

適切なアドバイスを得るには、まず事業所の概要や不調者の仕事について主治医に情報を提供することが重要です。また、不調者の同意を得た上で、受診時に上司が同席することも◎です。主治医と対面で話す場合は、面談料が発生することがあります。事前に確認を取りましょう。

MDXハートサポートサービスのご紹介

メンタルヘルス対策の足がかり

●○ ストレスチェックサービス ○●

「メンタルヘルス対策を進めたいけど、職場の状況が分からない」、「何を改善すれば良いのかわからない…」そんな事業所様にオススメなサービスです。従業員様に簡単な質問紙に記入していただくことで、以下のことがわかります!!

① 従業員様個人のストレス状態

…レーダーチャートや用語の解説がついた個人結果をお返しします。個人のストレス状態が一目瞭然になります。

② 職場のストレス判定図

…4つの指標で職場を総合的に評価。部署ごとに分析すれば、どこにどのようなストレス対策が必要か分かります。

☞ハートサポートはここが違う！☜

● 事業所様のニーズに即した実施計画のご提案

…実施時期、方法など、準備段階から結果返却後まで、きめ細やかなサポートを致します。

● 煩雑な作業の代行

…実施に関わるデータ作成、資料準備などの作業を、全てハートサポートが行います。

● 結果を元にしたフォローアップのご提案

…分析結果を元に、セミナーや電話相談サービスなど、課題に応じたご提案を致します。

☆サービスの詳細はお気軽にお問い合わせください☆

TOPICS

—MDXハートサポートから旬の話題をお届け—

秋から増加！季節性うつ病にご用心

毎年、秋から冬にかけて気分が落ち込み、春になると回復する…。こんな悩みを持っている人はいませんか？

このように、ある一定シーズンにだけ症状が現れるうつ病は、「季節性うつ病」と呼ばれます。特に、秋から冬にかけて現れるものは「冬季うつ病」とも呼ばれ、特に不調者が多いと言われていています。

症状の特徴としては、やる気の低下や無気力感に加え、①日中の眠気が強く、過眠状態に陥りやすくなること、②炭水化物や糖分がたくさん欲しくなり、体重が増加することが挙げられます。

季節性うつ病の発症メカニズムははっきりとは分かっていませんが、日の出時刻が遅くなることで、体内時計に変調をきたすことが関係しているのではないかとされています。

日本ではまだなじみの薄い季節性うつ病ですが、冬の日照時間が短い英国では、国民の1割が症状を呈していると言われていています。最近では特殊な照明を用いた「高照度光治療」や、投薬治療によって、症状が改善することが分かっています。

不調を感じたらまずは医師に相談しましょう。

季節性うつ病対策☆4つのポイント



- ① 日の出が遅くなっても、毎日同じ時間に起きる
- ② 起床後、窓越しやベランダで明るい景色を見る
- ③ 朝食をきちんと食べる
- ④ 午後12～30分ほど散歩をする

日本経済新聞(2009年10月17日)の記事を元に作成

からだのどこかが猛烈に痛い時の対処法、ご存じですか？小学生の時に指先や掌のイボを取ってくれた皮膚科の先生曰く「口を大きくあけること」。先日指先を二針縫った際に思いだし実践したかったのですが…人前で大口開けた姿を想像したら、どう考えてもそれは指先の痛みよりイタイわけ…断念…(涙)(ケロ)



後編
編集



お盆に漬けたマムシ酒用のマムシ(ご遺体)を庭に埋めたら、何と翌朝玄関先にニョロリといらっしゃいました。もちろんご遺体で。絶叫した第一発見者のニョロ。冷静に考えれば、ノラ猫が掘り返しただけなのでしょうが…なぜ玄関に？「よくも漬けやがったな」と怨嗟の声が聞こえる今日この頃です。合掌。(ニョロ)

MDXハートサポート
〒730-0051
広島市中区大手町1-6-2
(財)広島県集団検診協会

電話：082 (248) 4124
FAX：082 (242) 2478
Email：h-support@mdx-h.or.jp
HP：http://mdx-h.or.jp/service_9.htm

発行所：(財)広島県集団検診協会
発行責任者：住吉 寛
担当：片山・新居・原田



MDXハートサポート通信

第4回 MDXメンタルヘルスセミナー 公開講座 のご案内

昨年度ご好評をいただいた公開講座「職場のメンタルヘルス ～休・復職支援を中心に～」の第二弾として、今年度は、職場復帰支援に関して事例を中心にお話しいただきます。具体的かつ実践的なお話がうかがえることと思います。奮ってご参加ください!!!

お申し込みはFAXで承ります。残席わずかとなっております。お早めにご参加ください!!

日 時	2009年9月29日(火) 14:00-16:00(受付13:30-)
会 場	広島市まちづくり市民交流プラザ 研修室ABC (北棟5F)
演 題	事例で学ぶメンタルヘルス不調者の職場復帰支援
講 師	大塚 泰正 先生 (広島大学大学院教育学研究科心理学講座 講師)
会 費	無 料
定 員	80 名



昨年の講座の様子です

職場復帰の Q & A

公開講座に先駆けて、職場復帰に関するクイズをご用意。あなたは正解に辿りつけるでしょうか!?

Q. A社には、うつ病で休職しているBさんという社員がいます。Bさんは順調に回復し、A社はいよいよBさんの職場復帰を考える時期になりました。

①～③のうち正しい判断はどれでしょうか?

- ① 薬が完全に必要なくなってから復職してもらう。
- ② Bさんに早く自信を取り戻してもらうため、復職直後から、どんどん仕事をこなしてもらう。
- ③ 復職後、上司はBさんの体調に注意を払う。

※このクイズは一般的に考えられるケースを参照しており、全てのケースがこれに当てはまるとは限りません

- ①...× 「復職＝服薬(通院)終了」ではありません。服薬を中断すると、うつ病の再発リスクも高まります。復職後も主治医の許可が出るまでは服薬を続けましょう。
- ②...× 復職直後は体力が完全には回復していません。無理をしてうつ病が再発しないよう、軽めの仕事から始め、徐々に仕事に慣れることが大切です。
- ③...○ 復職後はうつ病の再発、再休職を防ぐため、特に上司は本人の体調に注意を払わねばなりません。

TOPICS

—MDXハートサポートが旬の話題をお届け—

うつ病、血液検査が可能に!! (朝日新聞 2009年7月11日)

生涯有病率は、15人に1人とも、5人に1人も言われる、「**うつ病**」。ほうっておくと長期、慢性化し、最悪の場合、患者の自殺を引き起こしてしまうことはよく知られています。

しかし、**うつ病の診断は非常に難しく**、専門家でも判断に迷うことが少なくないのが現状。そのため、多くのうつ病患者が**病気を見落とされていたり、適切な治療を受けられていない**と言われています。

そんな中、厚生労働省の研究班が開発したのが、**血液検査によるうつ病診断法**。これはうつ病患者と健常者で白血球の遺伝子の反応が微妙に異なることを利用した簡易検査法で、数年後の実用化が目指されています。

問診と併せて使えば、患者の見逃しが減ると期待され、うつ病の原因究明にもつながる可能性も示唆されています。

☆MDXハートサポートがおてつだい☆

従業員様へのメンタルヘルス啓発活動

「メンタルヘルスサービスを導入したけど、従業員に伝わっていない…」
「意識の向上が大事だと思うけどなかなか啓発できない…」。どれもこれも、メンタルヘルス活動に取り組む事業所様にありがちな悩み。
MDXハートサポートは**3つのサービスをご提案!!**

□ 無料電話相談カード

…MDXプランをご契約いただいた事業所様の従業員様に差し上げます。

□ 社内掲示用ポスター

…無料電話相談の概要とMDXの営業日を掲載。従業員様への啓発にどうぞ！

□ 社内報用コラムの執筆

…「ストレスチェック」、「うつ病クイズ」など、事業所様のご要望に合わせて、楽しく分かりやすいメンタルヘルス記事をご提供致します！

これらのサービスはMDXプランご契約の事業所様にご利用いただけます。MDXプランは無料電話相談、訪問コンサルティングなど、事業所様をトータルでサポートするサービスが盛りだくさんです。詳しくはお問い合わせください。

→3種類から選べる無料電話相談ポスター。社内に掲示して、意識の啓発を!!



←全従業員様に差し上げる無料電話相談カード。「困った時にすぐ電話できる」と大好評です。

D 原センター長

メタボ脱出日記

最終回



一年間センター長の腹周りを減らすべく特定保健指導をしてみました。メタボ脱出日記も今回が最終回です。

私には強い味方がいるからと余裕で目標達成するつもりでいたのも束の間、期待の星だった子犬はなんと家庭系だったため、いつのまにやら外出禁止の室内犬へと変貌していました。まさかの絶体絶命。

子犬のお散歩もやめてしまい、散歩ができないならと簡単な体操、外食の選び方、体重・腹囲グラフ、がんばれのお手紙。あらゆる方法で介入してみたものの、効果はいまいち。

どうすりゃいいんだよ〜と思っていたところでセンター長の持病が悪化。通院を開始し主治医から痩せないとまずい。と言われました。あまりのふがいなさに心底反省したD原センター長は漸く心を入れ替え食生活を改善する決意をしました。

やっと私の情報が役に立つ日が来たわけですね。その日を私、待っていました。夕食控えめでおかわり禁止、間食をやめることで腹囲減少の一途をたどり始めました。今までどんだけ食べてたんだよ。と思うところもありますが、素晴らしい。

そうして努力の日々を過ごし腹囲98cm! になったのでした(持病のデータも改善しました)。

特定保健指導を始めてむしる腹囲が増えた時にはどうしようかと苦悩しましたが、最後の最後に目標達成するなんてさすがセンター長! 思いもよらぬ演出でした。

これからもそのがんばりを継続させて行く行くは腹囲85cm以下を目指しましょう。

評価

センター長は遅ればせながら健康への第一歩を踏み出すことができ、目標を達成。

いまままで読んでくださった皆様ありがとうございました。よろしければ保健指導させてください。

A

A

A

A



通信発行時期をプレッシャーに! と始まったこの企画ですが、この手のプレッシャーには思いのほか強かったD原センター長。この困難な保健指導に取り組んだAの正体は弊社の若手保健師の義野です。

さて、その後のD原センター長ですが…

今年度は弊社全体で、メタボ対策が本格的に始まりました。よって、他の職員とともに引き続き努力する毎日です。さあ、さらなる健康体へ! 毎日体重計に乗り、ベルトの穴が縮まる日を夢みて頑張るD原センター長。今後の成果もどうぞご期待ください!!

いつも見出しを飾っていたあざらしは、猫があざらしの着ぐるみを着ているんです。ねこあざらしと言います。A



何か物が足りない夏。そう! 残業中、窓の外から聞こえてくるはずの応援歌、大歓声… 寂しいです。しかもなんと、いまだ新球場にも行くことができていない私。張り切って買った新ユニフォーム、背番号は1。着ないうちに夏が終わるのだろうか(涙)。 (ケロ)



編集後記



これまでひた隠しておりましたが、ヘビが好きです。春号の自己紹介は偽造文書。趣味はヘビ観察。特技はママシ酒作りです。お盆は田舎でママシ獲りに大奮戦。今年も良いヘビ、漬かってます!!! (ニヨロ)

MDXハートサポート
〒730-0051
広島市中区大手町1-6-2
(財)広島県集団検診協会

電話: 082 (248) 4124
FAX: 082 (242) 2478
Email: h-support@mdx-h.or.jp
HP: http://mdx-h.or.jp/service_9.htm

発行所: (財)広島県集団検診協会
発行責任者: 住吉 寛
担当: 片山・新居・原田



新型インフルエンザと高速道路料金の話題が中心だったGWでしたが、みなさんはどのように過ごされましたか？
ここから7月の海の日までは国民の休日もなく、一年の中でも少しハードな時期ですね(と私は思っています)。
息切れしないように、気力も体力もコントロールしながら乗り切りましょう。

第3回 MDXメンタルヘルスセミナー【公開講座】開催

日時:2009年1月23日(金) 15:00~17:00 場所:広島市まちづくり市民交流プラザ

講師:広島大学大学院教育学研究科心理学講座 講師 大塚 泰正先生

演題:「職場のメンタルヘルス対策 ~休・復職支援を中心に~」

メンタルヘルス不調を訴える労働者は増加の一途をたどっています。
それに伴い、休業する労働者を抱えるなどの事業所にとっても、職場復帰支援は大きな課題となっています。
今回は、長年に渡り、職場のメンタルヘルスやストレスの研究を続けていらっしゃる大塚泰正先生をお招きし、先生ご自身がかかわってこられた事例に基づき、実践に役立つような具体的なお話をいただきました。
休憩無しでの2時間でしたが、「もっと長くても良かった」「もう少し事例を聞きたかった」という声もきかれるほど。みなさまの関心の高さが改めて伺えた2時間でもありました。
お忙しい中ご出席くださったみなさま、どうもありがとうございました。



こぼれ話

この日のおやつは最新のキャンディとチョコの詰め合わせ。これを袋に詰めてハートのシールを貼ったのは・・・なんと、企画涉外課のS課長と新人F君でした。真剣にシール貼りに勤しむS課長の姿、お見せしたかったです！

MDXメンタルヘルスセミナー入門編《職場復帰支援を考える》開催

日時:2009年3月4日(水) 15:00~16:30 場所:MDX広島7階会議室

講師:MDXハートサポート 臨床心理士 片山 美恵子

今年度最後となったMDXメンタルヘルスセミナーには、9社11名の方がご出席くださいました。
グループにわかれてのディスカッションと発表のあと、講師から職場復帰支援を考える際のポイントについてお伝えいたしました。
出席者の方々からは「他社の方の話が参考になった」「復職時の本人へのアプローチについて参考になった」などのお声が寄せられました。



2008年10月22日から24日にわたり、第67回全国産業安全衛生大会(中央労働災害防止協会主催)が北海道札幌市で開催されました。

MDXハートサポートは、24日のメンタルヘルス分科会にて、「中小企業におけるメンタルヘルス対策の実践」と題し、事業場外資源の立場からの考察を発表いたしました。

当日は朝から雨と風が強く荒れたお天気でしたが、広い会場は立ち見ができるほどで、メンタルヘルスの重要性を肌で感じることができました(この様子は「産業保健21・第55号」に掲載されています)。

今後も引き続き研究や研修を積み重ね、研鑽に努めてまいります。

MDXハートサポート 伝言板

女の子が生まれました!!

スタッフの新居が2月に無事出産しました。
しばらくの間育児に専念したあと、職場に戻る予定です。
それでは女の子のママになった新居から一言⇒

突然ですが、新球場と同年の我が子が誕生しました。
なんと私も一児の母です。
子守唄って歌った方がいいんでしょうか?
カーブの応援歌でいいんでしょうか?



新しいスタッフが加わりました!! 4月から加わった新スタッフをご紹介します。

原田ゆきの Yukino Harada	
Profile	広島県廿日市市出身 心理士 病院・フリースクール勤務
Skill	猫の鳴き声 (学生時代の異名“ネコ対話士”)
How to Relax	野球観戦(マツダスタジアム!!!)
Hope	一日も早く、皆さまに信頼される心理士に!!
Happy Time	お酒を飲んでいる時 そして記憶がなくなる
Comment from Commentator	MDXオフィスフロアにスメルフルフラワーが一輪、春の陽気と共に咲いた。パツと周囲が明るくなった。ハートサポートのプロフェッショナルニューフェイスの誕生である。京都で学び、広島で研究生活を経ての着任である。 ただし、今後お客さまからの仕込みもいただいて、一廻りも二廻りも大きく脱皮し、スメルフルフラワー上に舞って欲しい。 コンパクトなスタイルながら、スケールは万能に対応するエネルギーを秘めていると紹介させていただこう(内輪ボメごめん)。

大学時代の所属サークルは
立命館大学混声合唱団
メディックス(!!)



…運命感します…
ちなみにソプラノです
いつでも歌えます

2008年度もどうもありがとうございました。

気がつけばもう5月も半ば。毎日があっという間に過ぎていきます。みなさまには昨年度も大変お世話になり、どうもありがとうございました。たくさんの方の不安と期待を胸にスタートしたハートサポートでしたが、この4月で無事に4年目を迎えることができました。

これも温かい励ましや応援をくださったみなさまのおかげです。本当にどうもありがとうございました。

まだまだ未熟でご迷惑をおかけすることも多々あるかとは思いますが、少しでもみなさまのお役にたてますよう、今後もスタッフ一同精一杯努力を重ねていきたいと思っております。これからもMDXハートサポートを、どうぞよろしくお願ひ申し上げます。

編集後記

今年のGWは訳あって海外逃亡ならず…

というも年末年始の激ヤセはほとんど元に戻ったのに、心配した家族から「国外脱出禁止令」が発令され、「GW肥育計画」のもと食っちゃ寝の毎日を送ることになったからでした。嗚呼、美しい海が私を呼んでいる(涙)。(ケロ)

