2019.07.13

豊富温泉フォーラム2019 来場者アンケートで頂いたご質問への回答

豊富温泉フォーラム2019でご来場の方からのご質問にご講演いただいた**早坂信哉先生**にご回答頂きましたのでご紹介いたします。

Q.　早坂先生は皮膚科医との交流はありますか？その場合豊富温泉の見方はどうでしょうか？

A.　皮膚科の先生方との個人レベルでの交流はもちろんあります。しかし、豊富温泉についてどのようなご見解なのか直接確認したことはありません。一般的な印象としては、現時点では、温泉を皮膚疾患の治療手段として考えている先生は多くはないように思います。

ご質問いただきましてありがとうございました。

2019.07.13

豊富温泉フォーラム2019開催のお知らせ

今回の「豊富温泉フォーラム」は

皮膚疾患を持つ方だけではなく、町民や一般の方にも
もっと豊富温泉の価値を知っていただき効果的に利用してほしい

そんな思いを元に

お風呂や温泉て何がいいの？健康への効果は皮膚疾患の人だけ？～暮らしの中にもっと温泉を～

をテーマに豊富町とアトピーフォーラム実行委員会の共催で行います。

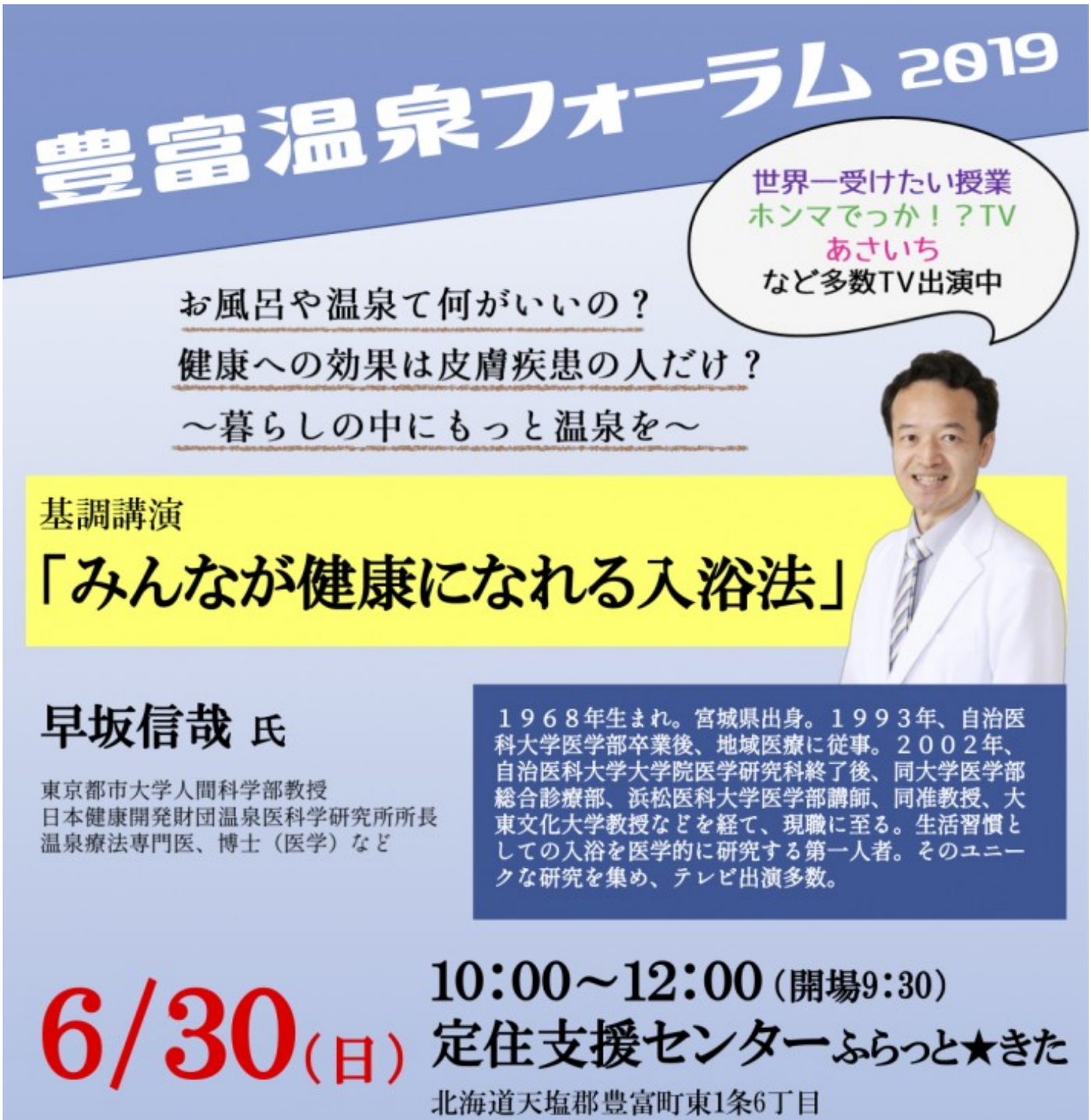
豊富温泉は皮膚疾患での湯治で有名ですが、本来温泉は皮膚疾患の方だけでなくどなたの健康のためにも良いものです。また、近年では利用者の高齢化が進み、お風呂場での事故が増加しています。

今回のフォーラムを通じて温泉に来られる方々に改めて温泉の利用の仕方を考えていただくきっかけになれば幸いです。

基調講演は温泉療法専門医であり**「最高の入浴法」「たった1℃が体を変える」**などの著者である**早坂信哉先生**をお招きします。

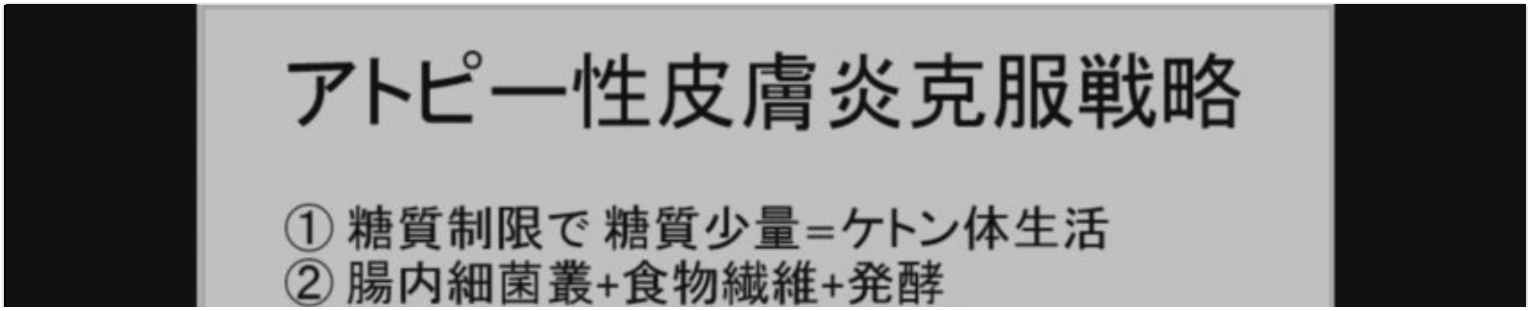
「世界一受けたい授業」「ホンマでっか！？ＴＶ」「あさいち」などテレビ番組に多数出演中なのでご存じの方も多いと思います。皆さんの毎日の入浴において、より健康になるためのヒントをお話して頂く予定にしています。さらに湯治体験談では、乾癬の湯治をきっかけに移住された方のお話を聞かせて頂きます。

皆様ぜひお越しください。**入場無料**です。



2019.05.27

アトピーフォーラムin豊富2018 2日目の音声＆スライドをご覧いただけます。



2019.05.27

アトピーフォーラムin豊富2018 １日目の音声＆スライドをUPしました！

2017.10.21

アトピーフォーラムin豊富2017 1日目の様子を動画でご覧いただけます。

【アトピーフォーラムin豊富2017】
全日程終了しました。多くの方にご参加いただきありがとうございました。

1日目 基調講演＆パネルディスカッション の音声とスライドをタイムシフト配信中です。いいね！やコメントお待ちしております！... もっと見る

17　4　2

2017.09.14

17日のプログラムの様子をLIVE配信します。

17日の基調講演＆パネルディスカッション、夜の藤澤先生の講演の様子を
FacebookライブでLIVE配信（音声とスライドのみ）します。

当日見られない方も後から見られるよう開催後１週間公開します。

以下のURLからご覧いただけます。
（Facebookアカウントがない方もご覧いただけます。）

https://www.facebook.com/toyotomionsen/

2017.06.28

活動へのご支援ご協力お願いします！

活動に対する寄付を募集しております。

よろしくお願いいたします。

http://atopyforum-toyotomi.com/kifu/

2017.06.21

アトピーフォーラムin2017の詳細をアップしました！

今年も２日間で開催！町内外からのご参加もお待ちしております！
是非、お気軽にご来場ください！
http://atopyforum-toyotomi.com/program/

2016.11.09

「自分を仕事に合わせていくのか、仕事を自分に合わせていくのか」　心理カウンセラー加藤隆行

チラの記事は、アトピー性皮膚炎の患者会「アトピーフリーコム」 の会報誌第32号に掲載されたものです。

かとちゃんの心理学エッセイ～ アトピーとココロ ～ No.5

『自分を仕事に合わせていくのか、仕事を自分に合わせていくのか』

ココロと友達カウンセラー　加藤隆行（かとちゃん）

豊富温泉のお湯は素晴らしい。しかし、それだけではなく、ここでいただける「出会い」を楽しみに、人と人が出会ったからこそ生まれるモノを楽しみに、ますます豊富温泉が豊かに繁栄してゆくよう、そして、この場所の存在が必要なヒトへと届きますように、と、願っています。

ふと想いが湧いたら、大切な人にメールではなく電話をしてみてください。もし可能なら、会いに行ってみてください。そこから始まるステキな出来事が、きっとあります。

とりとめのないハナシとなりましたが、温泉スタッフ一同、豊富温泉でお待ちしております。ぜひいろいろ、語り合いましょう！！

こんにちは、心理カウンセラーの加藤隆行（かとちゃん）です。

9月17日、18日に「アトピーフォーラムin豊富2016」に参加してきました！

稚内にほど近い日本最北の温泉郷・豊富温泉で毎年開催されるこの催し。この豊富温泉はその特殊な泉質からアトピーや乾癬などの皮膚疾患に効果があることで有名で、私自身も以前から一度訪れてみたいと思っていた場所でした。この度、開催スタッフの方々にご縁をいただき、ついにあこがれの秘湯へと足を踏

み入れることとなりました。

今回はその温泉体験記…も書きたかったのですが(笑)、アトピーフォーラムで行われたワークショップの様子についてレポートしてみたいと思います。

■ワークショップ「自立・仕事」

一日目のワークショップでは、アトピーの方々が「今、聴きたいこと。話したいこと。」と題して、６つのワークショップ（「自立・仕事」「恋愛」「体調維持」「移住」「育児」「食と運動」）が開催されました。多数の方々がアトピーとの付き合い方について様々な角度から意見交換を行なうという大変有意義な場で、私は「自立・仕事」に参加し、自身の経験等を共有させていただきました。

仕事とは社会との関わりそのものです。対人関係を構築する場であり、生活基盤としての収入源であり、さらには自己実現の場でもあります。

アトピーの人が、どう仕事とつきあっていくか。いかに自分の体調を保ちながら、凹まず潰れずに活躍していくのか。これはアトピーの人のみならず、慢性疾患を持った方々の永遠のテーマだと思います。仕事をがんばることで悪化する、無理をして強制終了する、この繰り返しから抜け出すためのヒントが、みなさんとのお話の中にありました。

■仕事と共存するには？

仕事とアトピーの共存についてお話する中、重要なポイントが２つありました。

１）転職などで環境を変える

多くの方が、アトピーの自分に合わせて職を変えていました。田舎に移住し負担ない環境で働く、自分のペースで動ける個人事業に転職する、異動を申し出るなど身体に優しい職場に変更するなど、アトピーに合わせ人生が変化していっていました。

また、「身体の負担を減らす」という理由のみならず、「より好きなことをするため」に、同業種でさらに専門性を追求した会社へ転職されている方もいました。

「アトピーでの転職」というと、「病気でしかたなく」というようなネガティブな観点で捉えがちですが、「より楽しく」「ストレスを減らし快適に」働くための転職というポジティブな観点もぜひ取り入れたいポイントです。

２）しっかりと制度を活用する

職場の制度が整っている場合は、それを十二分に活用することが重要という話も出ました。

アトピーの方は、幼少期より身体や心に無理を強いることに慣れてしまっており、自身の許容範囲を超えてがんばってしまう傾向があります。病気なのですから、普通の人と同じように働こうと無理する必要はありません。定時になったら帰る。自分が必要と思う以上に身体を休めるため有給を使う、強制終了する前に休職するなど、仕事を健常者並みに行うよりも以前に、身体をコントロールできるようになることに注力する必要があります。

現在、休業されているという方が、最初は「罪悪感ややるせないさ」を感じながらも、自分が病気であることを認めたことで、「ちゃんと休ませてもらおう、ダメならまた休めばいい。」と休みがもらえる境遇に感謝できるようになったという話が印象的でした。

以上２つのポイントから分かることは、病気ならキチンと休む、もしそれがかなわない場合は自分に合わせた環境をあきらめずに探していく、ということになると思います。

「そんな都合の良い仕事はない」「私には転職するスキルなどない」などと考えて、ブラックな職場や過酷な環境にしがみつくことをやめて、自分に合った職場環境を整える、または新しい仕事を探すという「勇気」が必要だと思いました。

■そもそも「自立」とは何か？

ところで今回のワークショップのお題目は「自立・仕事」というふたつの内容が合わさったものでした。そのため「仕事」と「自立」の関係性についても言及し、以下のような意見に落ち着きました。

まず、「自立」というと**「経済的な自立」**を思い浮かべる方がほとんどだと思います。仕事をして、収入を得て、自活する。つまり「生活をささえる力を自分で持つ」という事です。

社会で生きていく上でもちろんそれは重要なのですが、アトピーや病気である人にとって大事な「自立」は「病気で生活できない時もある自分を認める」という**「精神的な自立」**だと思います。

「経済的な自立」のみを自分の価値観に置き、アトピーが激しく悪化しても働き、倒れて迷惑をかけ、ついには会社を辞めるという行動は、真に自立した人とは言いづらいでしょう。

アトピーの人が「精神的な自立」をするのに必要なことは、自分のアトピーと和解し、**「できない自分を認める」**ということです。

働けないときは治療に専念し、他者や会社に頼る。同僚や上司にキチンと自らの体調を伝え理解してもらう努力をする。前述のように会社の休暇制度を罪悪感なく利用する。場合より傷病手当や雇用保険、生活保護など自治体や国の制度を活用する。そして親や親戚に頼ってみる。その上であらためて身体を見つめ、自分にあった働き方を探す。それが「経済的な自立」と「精神的な自立」２つを両立することだと思います。

■アトピーフォーラムin豊富をふりかえって

自分を犠牲にせず、環境のせいにせず、自らを受け入れ、手放すべきは手放し、受け入れるべきは受け入れる。そして頼るべきは頼り、がんばる所はがんばり、あきらめるところは素直にあきらめる。その上で、やりたいこと、好きなことを追求し仕事に取り組んでいく。

「自分を仕事に合わせて行くのか　仕事を自分に合わせて行くのか」

どちらがいいという話ではなく、どちらも必要な時がある。特にアトピーの人はそのバランスが大切。そしてその行動を「自分で選んだ」という意識が重要。自分で決めて、自分の意志で本当にそれを行っているのか。

「私は本当はどうしたいのか？」

自分との内的対話をしっかりして決断をし、人生の舵を自分で握る。そして良い面も悪い面も、そこから導かれる結果を受け入れる覚悟をする。

無用に自分を犠牲にしたり、自分で抱えすぎず、また人生をあきらめることなく、自分を大切に、しながら自分のペースで「仕事」と「自立」に取り組んで行く。

難しい面も多いかと思いますが、今回のアトピーフォーラムのような場で、同じ悩みを持つ人たちと交流することで、新しい道もみつかります。

最北の地で、このような催しが行われていること、それを支えている人たちがいること。自分を含めたアトピーの方々に「勇気」をもらえたフォーラムでした。

ぜひまた伺わせていただきます（＾＾）

【自己紹介】

ココロと友達カウンセラー　加藤隆行（かとちゃん）

幼少より重度のアトピー。30歳で脱ステ後、様々な治療法を試すとともにココロと病気の関係に着目する。現在は心屋塾やアドラー心理学などをベースとした心理カウンセラーとして全国で活躍中。

ブログ『ココロと友達』：http://ameblo.jp/kussblue

Facebook： https://www.facebook.com/takayuki.kato.547

「ふりーこむで読んだ」とメッセージをお願いします。

2016.11.09

豊富温泉と体調維持について アトピーフリーコム 有田 省造

コチラの記事は、アトピー性皮膚炎の患者会「アトピーフリーコム」 の会報誌第32号に掲載されたものです。

豊富温泉と体調維持について

アトピーフリーコム　有田 省造

つい先日まで暑い日が続いていたのに、急に涼しくなってきました。皆さま、体調を崩されていませんか。このたびは、会報誌のアンケートにご協力いただき、ありがとうございました。貴重なご意見、励ましの言葉をいただき、嬉しく思います。

さて、アトピーフォーラムin豊富2016が９月に開催され、私もお手伝いと旅行を兼ねて行ってきました。本誌が豊富温泉の記事に偏り過ぎではないかというご意見も受けており、恐縮ですが、少しお付き合いください。

私は、昨年９月の豊富温泉シンポジウム（豊富町主催）、今年５月の旅行に引き続き、直近では珍しく頻繁に訪れています。いつも気になるのはA君の動向です。

昨年９月の豊富温泉でのお茶会の記事（29号）では、次のようなことを書きました。

豊富温泉に来て、まず驚いたことは、東京で植木君が開催するお茶会やフリーコムのフォーラムで何度かお会いしているA君です。今年２月に退職され、東京で療養していたのですが、なかなか良くならず、辛い状態でした。この８月から豊富温泉で療養を始め、９月にお会いした時に、表情がパッと明るくなっていました。これが本来のA君なんだと思いました。しかも、豊富温泉にいながら脱風呂というから面白い。単に温泉の効果だけではなく、人と人との繋がり、絆みたいなものを感じました。（29号より）

その後、A君は、東京に戻ったのですが、ここからが大変でした。豊富温泉から帰った後の悪化です。今

年に入り、仕事とアトピーのフォーラムやお茶会などにお誘いしても、悪化のために外に出られる状況にありません。今年５月中旬頃、どうしたらいいかわからないA君に、新湯快宿の高橋さんが電話でアドバイスをされていました。とりあえず、こちらに来てみてはどうかと。A君としては、豊富温泉で一時的に良くなったとして、帰って悪化してしまうのであれば、今後、仕事の面などで、不安を抱えたままです。

これは、入院などで、一時的に状態が良くなったとしても、日常生活に戻ると、症状が戻ってしまうという、生活習慣病的な、アトピーの一面であると思います。A君以外にも多くの方が経験されていることです。

その後、A君は、再び豊富温泉にきて、現在は、旅館で働いています。湯治をしながらですが、働いて、自身の経験などを仕事に生かせている。とても充実した様子でした。

今回、私はフォーラム後、３日程、やどかりハウスというシェアハウスに泊まりながら、卓球をしたり、豊富町以外の方ともつがなりを作ることができました。豊富町は人口４千人の小さな町です。稚内市でも３万5,000人。私の住む千葉県市原市（28万）と比べても圧倒的に人が少ないです。その代わり、都会にない（市原も田舎の方ですが）人とのつながりがあって、豊富へ移住される方の中でも、口コミで仕事を見つけられる方が多い。不便な面も多いとは思いますが、住んで生活することによって身体を慣らしていく。しかも無理のないペースで。短い期間での回復が無理だとしても、数年単位で良くなっている方もいますので、どうか諦めないでほしいと思います。なんとかなる、そういう気持ちも時として大切と感じました。

1 2 3 4

豊富温泉コンシェルジュ・デスク
0162-82-3782
(9:00-12:00 / 13:00-17:00 | 無休)
お問い合わせ

寄付金ご協力のお願い

新着情報 WHAT'S NEW

- 豊富温泉フォーラム2019 来場者アンケートで頂いたご質問への回答
  2019年7月13日
- 豊富温泉フォーラム2019開催のお知らせ
  2019年7月13日
- アトピーフォーラムin豊富2018 2日目の音声＆スライドをご覧いただけます。
  2019年5月27日

関連書籍

豊富温泉
ミライノトウジへ行こう

関連書籍

アトピー性皮膚炎
患者1000人の証言

関連団体

アトピーフリーコム

北海道
豊富町役場

豊富町観光協会

札幌観光バス株式会社

豊富温泉コンシェルジュ・デスク
(0162)-82-3782（9:00-12:00 / 13:00-17:00 | 無休）
vivatoyocon@gmail.com

© Copyright 2022 アトピーフォーラムin豊富. All rights reserved.