TAKE FREE

2019年 新春号

vol. 60

向陽台病院の健康情報誌「こもれび」

KOMOREBI

Contents

年頭所感

[プログラム紹介] **ゲームミー***ティ***ング**

[部署紹介]

向陽台病院に潜入取材!

[リレーエッセイ] 事務部 部長 **沼田 憲明**

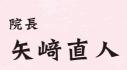
[ディケア掲示板] 就労中の人から学ぶ、仕事のヒント

[こもれびぶらざ] 55周年記念講演 「子どものこころの発達 ~子どもを守り、育むために~」を聞いて

[ハラスメントへの取り組み (最終回)]



年頭所感





みなさんご存知の通り、今年は平成年号最後の年になります。30年あまり続いたこの年号ともお別れです。 心新たに来し方を振り返り、行く末に期する人も多いと思います。年末年始の間に本年の誓いを立てた方もいるでしょう。当院にとっても、今年は大きな節目になりそうです。昨年は当院創立55周年を記念した催し物などが続きました。歩んできた道を確かめ、この先やるべき事に思いをはせるのは節目節目で大切なことです。

温故知新

世界は今、激しい変化の真っ最中です。政治経済の中心が欧米からアジアに移りつつあり、インターネットをはじめとするコンピューター科学技術が文化文明を一新させるでしょう。私たちの生活も一変するはずです。そんな中で、精神科医療の専門施設である、私たちの病院とその関連事業がどう変化してゆくのか、まことに楽しみな限りです。

ここ鐙田は古代より神寄らしめる土地であり、神道のさかんな肥後のパワースポットでした。林桜園から蓮田善明にいたる系譜を、横田会もひいているかもしれません。古い土地とゆたかな年月にこそ、時代を切り開いてゆく最先鋭の試みがなされます。私たち自身が、新しい年の導き手になろうではありませんか。





そよ風 家族会

デイケアセンター 精神保健福祉十

田端 扶実

2018年11月24日(土)に開催されたそよ 風家族会では、当事者27名、15家族21名と 多くの方にご参加いただきました。今回は社 会福祉事業設立15周年記念講演会と合同 で家族会を行いました。当事者である中村 敏さんからは「当事者が語ります!~自分の 病気、研究してみました~」というテーマで、 大阪府にある社会福祉法人北摂杉の子会 地域生活支援部長 平野貴久さんからは「課 題を抱えるご利用者への対応~豊かな暮ら しを目指して~」というテーマで講演してい ただきました。

中村さんは病気の発症から現在に至るまでの体験を、分かりやすく話してくださいました。「自分の苦しみが、いつか自信になる。周りの人に"大丈夫、先があるから"と言えるようになった」と話されていて、苦しい時期を乗り越え、回復した経験があるからこその言葉で、当事者にとって、とても勇気の出る力強い言葉だなと思いました。

平野先生の「意志形成支援、意志決定支援」では、本人の選択の幅を広げるためにさまざまな経験を積み重ね、自らの意志で決定できるように支援することが、その人らしい生活を支援することに繋がると話されていました。支援者はつい行動にばかり目が行き、問題視してしまいますが、その行動をとる要因や背景を考え、ストレングス視点で関係調整を行うことで、当事者の意志を尊重した支援を行っていくことも話されていました。

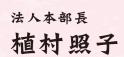
当事者やご家族の思いに寄り添った、その人らしい生活を支援できるようスタッフー同日々の業務を行っていきたいと思います。

次回の予定

日時: 2019年2月23日(土)10時~12時

会場: リュミエール(活動室)

たくさんのご参加、お待ちしています。





昨年4月から法人本部長になりました、植村でございます。 長年、病院の臨床心理士でしたが、慣れない本部業務を務め ております。幸いにも、この一年、大過なく過ごさせていただき ました。これも、日頃よりご指導いただいております皆さまのお かげと、職員共々、心より感謝申し上げます。

熊本地震からの復興は徐々に進んでおりますが、全国各地でさまざまな災害が起こりました。被災された方々のご苦労を思い、ここに改めてお見舞い申し上げます。

さて、昨年は、向陽台病院創立55周年、社会福祉事業15周年の節目の年でした。9月の開院記念日に行う医療安全の日には、顧問弁護士による医療安全講話、静岡県立こども病院の山崎透先生による児童思春期の心の発達についての職員研修を行いました。また、11月には、福祉事業と向陽台病院そよ風家族会の共催で、当事者の方の体験発表や、大阪の障がい者グループホームの管理者の方に課題を抱える人への対応について、講演会を開催しました。地域に開かれた法人を目指し、職員一人ひとりが学びを通して、専門性に応じた支援の力を身につけていけたらと考えております。

今年は、新しい元号に変わる節目の一歩です。働き方改革が問われ、また、天皇即位の5月は10連休になるとも言われています。私たちは、入院患者さんやグループホームの方々と共におりますので、カレンダー通りとはいきませんが、利用者の方と同様、地域生活者として、ワークライフバランスをとって、より充実した一年となるよう、努力してまいります。

新しい年の皆さまのご健勝とご多幸をお祈り申し上げます。 本年も、昨年同様、ご指導・ご鞭撻のほど、よろしくお願い申し 上げます。

ゲームミーティング

●臨床心理科 臨床心理士 辻 翔太

2018年から『ゲーム障害』が国際的な疾病分類に加わりました。これはゲームに没頭し、ゲームが最優先されるために日常生活に支障をきたす状態のことです。コンピューターの発展に伴い世界中で対策が急がれています。そのような現状を受けて、2018年6月から向陽台病院でもゲームミーティングを立ち上げました。今回はその様子を紹介します。

「今日ゲームミーティングある?」

小言が多くて子どもたちに敬遠される私が、人気者になれる特別な日。それが毎週水曜日、ゲームミーティングの日です。

ゲームミーティングは児童思春期ユニットに入院中の子どもを対象としていて、週に1回5、6人のメンバーで話し合います。ゲームをやめることではなく、知識や魅力を語り合うことを目的としています。メンバーの考え方やスタ



ゲームをしている時に感じる気持ちを整理しました

イルを知ることで、ゲームとのつきあい 方を違った視点から見つめなおすこと ができます。また、自分の考えを思う存 分に語る作業には仮想現実では得ら れない充実感を伴います。

「クソゲーとかやる価値ないし」

ミーティングの立ち上げにあたっては、子どもたちが主体的、積極的に参加できるように気を配りました。そのためには、とにかく面白いミーティングでなくてはなりません。なぜなら子どもは"クソゲー(面白くないゲーム)"には興味がないのです。ゲームミーティングは神ゲーを目指すことにしました。これまでに『現代ゲームの情勢図』『ゲーマータイプ診断』『ガチ勢のススメ(5ヶ条)』『"ゲームあるある"カルタ』『お母さんに邪魔されないゲームの楽しみ方』など、バラエティに富んだテーマで話し合いました。『"ゲームあるある"カルタ』では、50音の読み札を

作りました。「ライフゼロ、課金したいが金がゼロ」「目が痛い、視力低下が止まらない」「Wi-fiを求めてセブンに入り浸る」などユニークな読み札をメンバー全員で考えました。作るのはとても大変でしたが、結果としてゲームとの付き合い方を真剣に振り返ることになりました。



自分のゲームタイプを分析しました

「ゲームミーティング

週に2回にしよう」

ミーティングにはルールが1つだけ 課されています。それは、私が子ども たちのゲームの遊び方に干渉しない ということです。課金や使用時間につ いて私が口出しをした場合"デコピン 1発"の刑に処されることになってい ます。これはなかなか辛いルールで す。過去に何万円も課金したとか、20 時間ぶっ続けでゲームしたとか話さ れたら、思わず「おいおい」と口を出し たくなります。しかし、このミーティン グは指導することよりも子どもたちの 自由な語りに重きを置いています。 ゲームが問題で生活に支障がでてい ることを子どもたちも実は自覚してい ます。自覚しているからこそ、正論に は耳を塞ぎたくなるのでしょう。塞ぐ べきは子どもの耳ではなくて、大人の 口なのかもしれません。

ほら、今日も一人、また一人、ゲーム の魅力にとりつかれた子どもがやって きます。さぁ、ゲームミーティングへよう こそ!

向陽台病院に潜入取材!

●看護部 北3病棟 准看護師 池田 祐樹



当院では、働きやすい職場環境を目指しており、職員の福利厚生のため、部活動を行っています。今回は各部の代表者に突撃インタビューをしました。

まずは自己紹介をお願いします。

田端: ソフトバレー部に所属しています。精神保健福祉士としてデイケアセンター配属、入職4年目の田端扶実です。

宮崎:フットサルクラブ(チーム名: ルーニーズ)に所属しています。作業療法士としてデイケアセンターで働いています、宮崎裕一です。

水篠:バドミントン部の部長をしていま す。准看護師として北3病棟で勤務して います、入職16年目の水篠千秋です。

鎌田: Koyoudai Running Teamに所属 しています。法人本部管理課で働いて います、入職16年目の鎌田修彦です。

② 部活動の紹介をお願いします。

田端:バレー部は15人で活動を行っています。毎週水曜18時半~20時半、最初は簡単にパス練習をして、そこからミニゲームをクタクタになるまで行っています。毎回参加しているベテランのスタッフが、レシーブをして顔にボールをぶつける事はもはや名物になっており、その瞬間は分かっていても盛り上がります(笑)。

宮崎:フットサルの部員数は約20名。運

営は月1回です。ミニゲームを中心に皆でワイワイ楽しんでいます。立ち上げ当初は久しぶりに体を動かした参加者がほとんどで、年齢による体の衰え(激しい筋肉痛、肉離れなど)を感じた方が多かったですね、自分を含め(笑)。

水篠:参加人数はその日によって多い日もあれば少ない日もあり…だいたいはバドミントン&ソフトバレー部を掛け持ちしています(笑)。活動日時はソフトバレー部と同じ毎週水曜18時半~20時半です。経験者がいるわけではないので、ミニゲームを中心に楽しみながら活動を行っています。少ない時は2人の時もあり、利き腕だけだとすぐに疲れてしまうので、反対の腕のみでゲームをしたりして楽しんでいます。運動量では一番ハードな部活かもしれません(笑)

鎌田:部員数6名で、活動内容はランニングやマラソン大会参加を通じて、健康と親睦を図る事を目的としています。

やはり大会に参加している 時が一番楽しいですね。

働くなかで大変なこと、 やりがいを感じる瞬間 はどんな時でしょうか?

田端:デイケア利用者の方が、ここを卒業して一人暮らしや就労を頑張っている姿にメンバーの回復をみて、と

てもやりがいを感じます。

宮崎: まわりのスタッフにサポートしてもらっているので、大変と感じる事はあまりありません。どんな業務に対してもやりがいを感じています。

水篠:業務が慌ただしくなる日もありますが、お互いを助け合いながら日々の看護を行っています。患者さんとの信頼関係を築けた時が、一番やりがいと嬉しさを感じますね。

鎌田:大変なことは多いですが、やりがいを感じています。

このように、日頃あまり関われない職種とも、部活動を通して楽しみながら交流を図っています。さまざまな医療の取り組みを行っていますが、仕事は当然ながら、それを超えたつながりを大事に、活気ある病院になっていければ…と思っています。



ある週末の過ごし方

事務部 部長 沼田 憲明

ストレス発散の一環として、ウォーキングや温泉、レイトショーで映画を見に行ったりしている。そのストレス発散の中のひとつに料理がある。

少々(?)のお酒を飲みながら、あれこれ試行錯誤しながら作るのが好きで、週末は大体作るようになった。今までは、洋風の凝ったものから、激辛料理、アウトドアでのダッチオーブン料理などの正統派ではなく少し珍しいものを好んで作ってきた。意外なことに、カレーを作ったことがなく、今回はオリジナルカレーに挑戦することにした。

ある週末、気合を入れて製作開始。そこらへんのカレーとは違うよ、というコンセプトで材料購入。牛スジ肉や各種スパイスを買ってくる。まずは具材となる牛スジ肉をコトコト5時間煮込むところからスタート。ルーはレシピを見ながら、タマネギを炒めて、カレー粉を炒めて、スパイス類を投入する。シナモンやコリ



アンダー、クミンだのターメリックだの適量はよくわからないが 入れてみる。ものの本によると、インスタントコーヒーはコクが でると書いてあったので足す。隠し味にはチョコレート。ヨーグ ルトはマイルドになるとあり、よいと書いてあるものは科学の 実験のごとく次々に足していった。味はスパイシーな感じである が、再三の味見で舌がマヒして何かよくわからなくなってきた。 たぶんおいしいはず。

キッチンはビンだらけ、大量に余ったこのスパイスは、明日以降どう使えばいいのだろうか。

完成! 製作時間6時間。製作費用〇千円。中学生の娘に自信満々に食べさせてみる。娘は食べるなり「うん、いつもと一緒くらいおいしい」。いつものカレーって、我が家では妻が30分くらいで作る市販ルーのカレーでは・・・・・。

リベンジを誓い、いつもと変わらないカレーを一緒に食べた。

デイケア掲示板

デイケアセンター

作業療法士 倉敷 ひとみ

就労中の人から学ぶ、仕事のヒント

実際にお仕事をしているデイケアメンバー3名に聞いてみました!

Aさん: 農作業系のアルバイトを7ヵ月継続

Bさん: 就労継続支援B型(worksみらい)で環境美化作業を4ヵ月継続 Cさん: パン屋のアルバイトを7ヵ月継続(以前デイケアの就労準備 グループに参加)

Q 仕事を始めて「良かった」と思うことは何ですか?

Bさん:いろいろな人と話すことができるし、お金をもらえること! Aさん:今の職場は人間関係に恵まれているから楽しい! きつくなることもあるけど、やりがいの方が勝つかな。

Cさん: ほしいも物が買えるし、あと、働いているとまわりが優しくしてくれる(笑)

Aさん・Bさん: あるある! まわりが気遣ってくれるよね!

仕事行きたくないな…という時のモチベーションアップに繋がりそうですね。

Q 働くために必要なスキルは何だと思いますか?

Aさん:『素直に聞くこと』だと思う。まずは教えられたままにやってみると良いと思う。

Cさん: 『生活リズムは絶対に整えておくこと』かな。仕事を始めればできるだろうと思っていたけど大変だった…体験談です。デイケアの就労準備グループでよく言われていた意味がわかりました。これだけは絶対に!

Bさん:『体調を整えること』ですね。風邪をひかないとか。

Cさん: どれも耳が痛いですね~。基本的なことが大切ですね!

Q あなたにとって「働く」とは?

Aさん:社会との繋がり、責任感、緊張感が感じられるものかな。 **Cさん:**Aさんカッコイイ。自分はまだよく分からないけど…刺激を くれる何かではある。

Bさん: うれしいこと、ですかね。

いきいきと話されている皆さんが印象的でした! 貴重なお話をありがとうございました。これからも応援しています!

[こもれびぷらざ]

このコーナーでは、向陽台病院の最新ニュースや イベントの内容をお届けします。 詳しくはホームページでも掲載しています。

www.koyodai.or.jp

向陽台病院 55周年記念講演

「子どものこころの発達 ~子どもを守り、育むために~」を聞いて

●地域生活支援センターなでしこ 施設長 内田 淳子

医療法人横田会向陽台病院が設立し、半世紀を超えました。55年間の中で、法人内もさまざまな変革を遂げて来ました。急性期病棟を開設し児童の入院も受け入れ、現在は児童思春期ユニットに院内学級が設けられ、小中学生の支援も行われています。

ストレスの多い現代社会では、子どもの心の問題は、複雑で深刻になってきています。少子化により、我が国の子どもの数は減少していますが、その一方でこころの問題で医療機関を受診する子どもは増加しています。わが子の障がいについて知らされた親の悩みはとても深いものです。子どもを取り巻く関係者の早期対応、専門機関との連携などで子どもや保護者への具体的な支援が必要です。医療に携わっている私たちは、関係者の障がいへの理解、支援機関について、発信を担っています。

55周年記念講演では、静岡県立こども病院こころの診療科・山崎透先生のお話を聞くことができました。講演を聞く内に、自らの子育てと、急性期病棟から児童思春期ユニットに携わってきた時間を回想しながら、胸が熱くなりました。納得と後悔と、それをこれからの支援に生かせたらと、さまざまな思いを巡らせた、あっという間の60分でした。

私たちが携わる時間は、その子どもの一部の時間かもしれません。子どもは経験を積み重ね、他者を見ながら生活スキルを身につけていきます。生活歴もさまざま、理解度もさまざまです。だからこそ、その子どもに合った日常生活習慣からの支援を行い、不得意とすることを含めて個性として認めていきたいと思います。試験の科目だけではなく得意とするものを探す、あるいは伸ばすことができたら、それが「生きる力」となり、先々では就労へと繋げるひとつになるのではないでしょうか。

子どもが成長するように、親も年を取ります。そばで手助けできる時間も限界があります。人は、大人になるまで年齢に沿って反復しながら学んでいきます。失敗を繰り返し、癇癪を起すこともあるでしょう。しかし、子どもたちが周囲の人の力を受けながら、本人らしい生活が地域できるように、早期支援と啓発を行っていかなければと強く感じました。

遠路、お越しいただいた山崎先生に、心からお礼申し上げます。ありがとうございました。



ハラスメントへの取り組み(最終回)

横田会では、より働きやすい職場環境を目指し、本藤先生と一緒に取り組んでいます。

社労士法人トゥルーワークス代表社員 本藤 小百合

「ハラスメントをゼロにするのは無理」かもしれません。でも少なくとも、「私」が「できること」に取り組むことで、ハラスメントをなくすことはできる、と信じています。例えば感情のコントロールができるようになること、会話や対話を通して人間関係を深めること、コミュニケーションスキルを身に付け相手への共感をしつつ、自分の気持ちも上手く伝えられるようになること・・。誰でも思いつくことですが、なぜ実践が難しいのでしょうか?「忙しくてそれどころではない」そうですよね。ですが、快適に働くために、まずは自分に目を向けていただきたいのです。「私の仕事は何か。法人の中での役割は何か。」もっと広い意味での「私の人生において働く意味は何か」すぐに答えは出ないかもしれませんが、まずは自分を知ることが快適な職場の第一歩だと思うのです。

動向を探る

向陽台病院を利用されている患者さんの 2018年9月~11月の動向を掲載しています。

集言	† 月	2018年 9月	2018年 10月	2018年 11月		
外来延数		2,421	2,787	2,613		
新 患 者		35	35	28		
 1か月ごとの入院患者数						
入	院	29	40	36		
退	院	35	29	33		

編集後記

広報委員会では、その年に発行された「こもれび」の中から1番印象に残った記事を選び、「こもれび大賞」を授与しています。最近では「来年は、私こそが大賞を!」と意気込むスタッフもいて、うれしく思います。おもしろい広報誌を作るために、作る側も楽しんで作業をしたいと考えています(締切に追われて、切羽詰まることもありますが…笑)。

読み応えもあって、でもくすっと面白い、そんな遊び心のある広報誌を目指してまいります。

本年もどうぞよろしくお願いします。 (杉本千佳子)

「こもれび」に関するご意見・感想を お待ちしています!

私たちは「こもれび」をとおして、皆さまに役立つ情報をお届けできればと作成しています。皆さまの率直なご意見をお聞かせください。(向陽台病院 広報委員会)

診察のごあんない (2019年1月現在)

月	火	水	木	金
田仲	比江島	横田	山脇	田仲
宮﨑	田仲	末永	牧	井手
	岩本/加藤	岡田	非常勤	

祝日は外来をお休みします

- ●診療科目:精神科・心療内科・児童精神科
- •病床数:198床
- •外来診療時間:月~金曜日 9時40分~16時
- 外来休診日:祝・土・日曜日

※担当医は予告なく変更になることがございます

初めて受診される方へ

当院は予約制です。初めての方は、地域連携室へお電話ください。 電話の際、①お名前 ②相談内容 ③連絡先などをおうかがいし、予定の日時を決めます。 当日の所要時間は問診や診察、検査などを含め、2時間程度とお考えください。

病院理念

私たち向陽台病院は、地域医療のなかで安全で効果的な精神科医療を提供するために、 職員の知恵を結集し、迅速かつ包容力のある対応ができる病院を目指します。

患者の権利

- 1. 良質な医療サービスを平等に受ける権利があります。
- 2. 人格・意思が尊重され、人間としての尊厳を守られる権利があります。
- 3. 自分自身の診療に関する情報の提供を受ける権利があります。
- 4. 医療従事者から説明を受けた後に、提案された診療計画などを自分で決定する権利があります。 また、他の医療機関の医師の意見(セカンド・オピニオン)を求める権利があります。
- 5. プライバシーを尊重される権利があります。

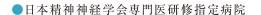




当院は「情報公開レベル優良施設」として、 はとはあと評価 (認定3/Stage-1) の第三者 評価認定を受けています。



当院は、2005年から財団法人日本医療機能



評価機構の認定を受け、2015年1月に 3rdG:verl.0で再認定されました。