

TAKE  
FREE

2018年 冬号

56  
vol.

向陽台病院の健康情報誌「こもれび」

# KOMOREBI

## Contents

### 年頭所感

【そよ風 家族会】

[プログラム紹介]

### スピーチ訓練グループ

[職種紹介]

### ようこそ「作業療法」へ

[リレーエッセイ]

医療コーディネート部 作業療法科 副主任 岩永知寛

[デイケア掲示板]

思春期ユニット 卒業生に聞きました！

[こもれびぷらざ]

学会に行ってきました

# 年頭所感

新年あけましておめでとうございます。旧年中は大変お世話になりました。

さて、熊本においてようやく震災後2年目を迎えた年でありましたが、“まだ復興への歩みの速度はさまざまだな”と実感する事も多かったように思います。

向陽台病院においては、院長である私と矢崎副院長、中島副院長の新しい体制でスタートを切り、2017年を駆け抜けてまいりました。

今年は医療と福祉の一体化を目指しての診療報酬と、介護報酬の同時改訂が行われます。経営面ではこの新しい診療報酬制度を念頭に置き、これからも新陳代謝を繰り返し、進むスピードや方向性も変えながら運営していくらと思っています。

本年の課題としては、児童思春期医療体制、精神科救急医療のサービス、地域移行支援、耐震を含めた治療環境の改善、安全管理などさまざまなことが考えられます。

また、これらの事を充実させ、さらに向上させていく、という幾つもの課題も山積みになっています。

出来る事を確実に行い、出来難い事であっても動機づけをしっかりとしながら進んで行きたいと思います。

最後に、本年も皆様に幸多い一年でありますように。

院長  
横田 周三



## そよ風家族会

北2病棟 準看護師

**小山 智子**



平成29年11月25日  
(土) そよ風家族会が開催されました。今回は家族会・当事者特別企画「わたしの歩いて来た道～自立への一歩～」というテーマで、当事者18名、8家族9名の方々に参加していただきました当事者の3名の方にご協力いただき、それぞれに自立に対する思いを語っていただきました。

自分のこれまでの歩みを話すという事はとても勇気がいった事だと思いますが、それぞれ自分の生き立ちから発症した経緯、入院、退院、自立に至るまでを分かりやすく話していただきました。自分の思いを皆さんに伝えたい!という気持ちがひしひし伝わり、とても素晴らしい発表となりました。参加者の方々も真剣な眼差しで聞き入っていたように思います。

その後の意見交換会では、当事者ご家族の方より「このままではいかん!と吹っ切れた瞬間はいつか?」「親としてどう対応したらいいか」などの質問がありました。

「親から自分のペースでいいよと言葉をかけられ、尊重してくれた。」「はっきりしたきっかけはなかったが、自分の心が動いたら動き出せた。」「頑張れは言わないでほしい。」などさまざまな意見が飛び交いました。

育った環境も違えば、それぞれ違った悩みや苦しみがあると思います。たくさんの人の話を聞くことで少しでも心に響くものがあればいいなと思いました。自分のペースで一步一歩進んで行けたらと思った、素晴らしい会となりました。

次回もたくさんの方の参加をお待ちしています。

### 次回の予定

日時:2018年2月24日(土) 10時~12時

会場:リュミエール活動室

詳しくは**096-272-7211**までご連絡ください。  
お気軽にご参加ください。お待ちしております。

新年あけましておめでとうございます。

昨年は大地震後から2年目ということで、復興に明け暮れた1年間でした。被災された皆様に、心からお見舞い申し上げます。

地震においては、予想もしない地殻変動に人間の無力感を感じました。余震もある中、徐々に平常の生活ペースを取り戻しつつありますが、被災された方々の復興はまだ厳しい状況にあります。しかし、まずはこうして無事に新しい年を迎えることが出来たことに感謝したいと思います。また、これもひとえに皆様のおかげであり、心から感謝申し上げます。

ご承知の通り、今年2018年の4月は診療報酬改定が実施される年で、2025年の地域医療構想を7年後に控え、当法人も改定内容を確認し、体制の整備をしっかりとていきたいと思います。

病院の理念である『地域医療のなかで安全で効果的な精神医療を提供するために、職員の知恵を終結し、迅速かつ包容力のある対応ができる病院を目指す。』のとおり地域とともに成長していくべきだと思います。

これから当法人の未来に向けて、職員一丸となって発展に尽力したいと思っております。

また、当医療法人にご協力いただいております皆様方には、この場を借りて御礼申し上げますとともに、今後ともご指導ご鞭撻をお願いいたしまして、新年のご挨拶とさせていただきます。

本年もどうぞ宜しくお願ひいたします。

法人本部 本部長

**赤星 隆典**



## [プログラム紹介]

# スピーチ訓練グループ

●臨床心理科 臨床心理士 渡邊 美帆

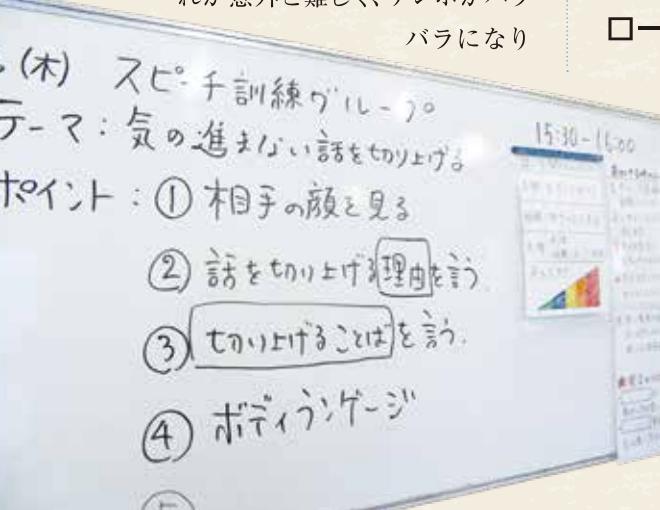
「スピーチ訓練」と聞いて、どんなプログラムを想像されるでしょうか？さわやかな笑顔で、ジョークも交えて、自分の考えをはっきりと主張する…。「そんなの緊張する！」と思う方が多いのではないかと思います。このグループではそんなに堅苦しいことはやっていませんので、ご安心ください。



毎週木曜日の15:30～16:00、リュミエール音楽室で、メンバーは3～7名と臨床心理士2名で行っています。目的はかしこまって表現すると「コミュニケーションスキルの向上」ですが、要は自分の考え方や気持ちをほどよく伝えられるようになり、との関わりが楽しめることを目指しています。参加者は自閉スペクトラム症の方を中心に、統合失調症、不安障害などさまざまですが、「もっと上手に人と関わりたい」という思いが共通しています。

### グループの流れ

最初に、「約束事の確認」を行います。ホワイトボードに約束事を掲示し、全員で声を合わせて読み上げます。これが意外と難しく、テンポがバラバラになります。



がちです。自分以外のメンバーを意識して、タイミングを合わせる練習になります。姿勢や視線、表情、声の大きさなども確認します。

### ウォーミングアップ

以前はミニゲームやストレッチを行っていたのですが、最近はテーマを決めてメンバー全員がそれについて話をしています。例えば「好きなおでんの具」「最近ひやっとしたこと」などが話題になりました。これらはメンバーからアイディアを出してもらっていて、毎回何が飛び出すかスタッフも楽しみにしています。メンバーの意外な趣味や個性がわかり、笑いのあふれるひとときです。

### メインはテーマを決めたロールプレイ

1テーマを3～5回程度で扱います。最近は「気の進まない誘いを断る」「電話で用件を伝える」などを扱いました。ロールプレイの際のポイントを、全員でアイディアを出して考えます。ポイントを忘れても後で確認できるようにワークシートも利用します。

ロールプレイの時は緊張がマックスになる瞬間ですが、終了後に観察役のメンバーから良かった点や改善ポイントのフィードバックをもらう頃には、安心感、達成感などが感じられるようです。最後に、参加されている方の声もご紹介します。

ここにいると、会話で苦労しているのは、私だけじゃないんだと気持ちが柔らぐ。ロールプレイの時は、とても緊張するけれど、やり遂げた後は、不思議に自信が湧いてくる。この積み重ねが、私に必要な力になると思う。

(40代男性 Tさん)

スピーチ訓練グループに参加して、色々なコミュニケーションのスキルを学んでいます。実際に会話の中で試してみる事もあります。自分が話せているという実感を持つことができ、それが自信にも繋がっていると思います。

(30代男性 Sさん)

ちょっと気になるなという方は、主治医とご相談の上、まずは見学においてください。

# ようこそ「作業療法」へ

## ●作業療法科

副主任 小堀 牧子

ひと昔前は、作業療法士はあまり知られていない職種でしたが、最近ではリハビリの人として社会に浸透してきた様に感じます。しかし「精神科でもリハビリするの？何をするの？」と聞かれる事がよくあります。

精神科の作業療法は、病気や障害により生活のしづらさを感じる方へ、作業を用いて治療を行うリハビリーションです。『作業』とは、一般的にイメージされる創作的な物の他に、軽スポーツなどの運動、身のまわりの事や調理、買い物などの日常生活に関わるすべての活動を意味します。これらの作業を組み合わせて、病状の安定や再発予防、日常生活能力の維持・改善、そして他者との関わり方を学習し、患者さんが自分らしく生活できる事を目指します。

当院の作業療法の特徴は、プログラム数が豊富な事です。多様なプログラムを月曜日から土曜日まで行っています。患者さん自身がプログラムを選択し『主体的に』参加する事が、自分らしい生活を再建する上でとても重要なと考えています。また、心と身体の働きをよくするために、症状に合わせた作業療法を行っています。まずは、病棟内で行われる少人数でのプログラムから参加し、不安や焦りを少しでも減らす事や、生活のリズムを整える事、体力の低下を防ぐ事などを目標に考えています。回復してくるにつれて、病棟外で行われる大集団でのプログラムやデ

イケアの利用者さんとの合同プログラムを選択すると良いかと思います。朝から活動に参加する事に慣れなかったり、集団の中に入って過ごす事に緊張したり、じっと座って話を聞くのがきつかったり、「しんどいな」と感じる事もあるかもしれません。そんな時、作業療法は「小さな社会」だと思ってください。その中で上手くいかない事をたくさん練習していただければ幸いです。私たちは、患者さんが「失敗しても大丈夫」と思えるような空間作りを心がけています。そして、自分なりの対処方法をひとつでも身につけて退院できるように援助が出来ればと思っています。



最後に、作業療法の効果を感じている患者さんの声を紹介します。「集中すると嫌な事を忘れられます」「他の患者さんと会話する機会が増えました」「身体を動かしてリフレッシュでき、夜も眠れるようになりました」「できる事が増えて自信が持てました」などこちらもうれしくなります。今後も患者さん達の声に耳を傾けながら、ニーズに合わせた作業療法プログラムを行っていきます。

## 作業療法スケジュール

	月	火	水	木	金	土	
AM	南1ストレッチ &コアトレ	創作	南1心理教育	南1病棟OT	創作		映画鑑賞
	南2ストレッチ &コアトレ	革細工	心理教育	北2病棟OT	革細工		
	北2スロー エクササイズ	運動	北2病棟OT	北3病棟OT	運動		
	北3転倒予防体操	北3音楽療法	北3病棟OT	ボクササイズ	北2体力づくり プログラム		
	学習支援	個別プログラム	学習支援	北3健康体操			
PM1	南2病棟OT	P-S ミーティング	P-S ミーティング	P-S ミーティング	P-S ミーティング		個別プログラム
	SFAプログラム			ライフサポート グループ			
	いきいき活動	新患 オリエンテーション	OT導入面接	南1 ストレスマネジメント	OT導入面接		
PM2	南1アートワーク	南1病棟OT	創作	思春期プログラム (個別)	革細工		北3OT室 フリー
	思春期プログラム (運動)	ストレスマネジメント	北2 コミュニティmtg	南2病棟OT	南1OT室フリー		
		思春期プログラム (創作)	思春期プログラム (運動)		思春期プログラム (創作)		
	個別プログラム	北2病棟OT	個別プログラム	個別プログラム	個別プログラム		



## 冬の思い出

今回のテーマ「冬の思い出」についてしばらくの間考えているが、つらつらと書き連ねることのできるような思い出が浮かばずにいる。歳を重ねるにつれて体験の数としては増えているはずなのに、パッと出てくるものがない。私は『思い出』というものをとても重要な出来事と考えすぎているのだろう。そこで、もっと気楽に考えてみることにした。

当院に入職して以来、年末年始は欠かさず帰省している。これは独身の頃から変わっていない。大晦日に帰省し実家の大掃除を手伝い、夜は年越しそばを食べて新年を迎える。翌朝には初詣をそこそこに済ませ、親戚の家へ新年の挨拶に行く。2日も引き続き挨拶回りをして、おせちとお雑煮を食べながら、久しぶりに顔を合わせる親戚と一年間を振り返りつつ話をするのが毎年のこと。次の日には熊本へ戻るため、寝正月とは程遠い。毎度のようにもっとゆっくりできたと思う。

この慌ただしい中、私の両親は「子どもを見とくからゆっくりして

きたら」と言う。実際に子どもを預けて出かけるが、面倒をかけていないかと心配になる。それは時間の経過とともに大きくなる。落ち着かない気持ちに打ち勝てず、早めに帰るのが恒例となっている。家へ帰ると、「帰って来るの早いよ、もっとゆっくりして来んね」と母が言い、子どもからは「お帰り」と私が想像するよりもかなりあっさりとした反応。この時はいつも子どもの成長を実感するが、何より両親にとては孫と触れ合うとても大切な時間なのだろう。

「子どもと遊び触れ合うことが認知症の予防になる」とどこかで聞いたことがある。子どもの突拍子もない考え方や活発な身体活動に対応することが効果的だと。帰省するたびに老けていく姿を見ると、両親の健康も気になる。両親と過ごす時間、両親が孫と触れ合う時間を意識して今年の年末を過ごしたい。これもまた冬の思い出として心にとどめておこう。

▶次回は、北3病棟 片山文恵 看護主任にバトンタッチ

## デイケア掲示板

●デイケアセンター 精神保健福祉士 藪田 翠

# 『思春期ユニット 卒業生に聞きました!』

11/17(金)に思春期勉強会を行い、入院経験のあるデイケア利用者3名(Aさん20歳/Bさん19歳/Cくん16歳)をお招きし、入院生活のあれこれを教えてもらいました。その一部をご紹介します。

### Q. 入院が決まったときの気持ちは?

**Bさん:** 医療保護入院で入院しました。全然状況がつかめなかったですね。

**Aさん:** 任意入院で、納得の上で入院しました。

**Cくん:** 診察で入院って話になりました。ちょっと、聞いてないんだけど…。

### Q. 入院中、これがよかったです!と思うことは?

**Bさん:** 学校に行ってなかったので、同じ歳の子と刺激を与え合えるのがいい。感化されたり考えが変わったりしました。

**Aさん:** みんなOT活動が好きだと思います。特に運動系!

**Cくん:** 同年代の人の話を聞けたのは良かった。

### Q. 入院中、きつかったことは?

**Bさん:** エネルギーがあり余っていたので、安静時間、退屈な時間が苦痛でしたね。

**Aさん:** 携帯電話が使えなかったこと。携帯依存症みたいな感じだったので、不便でした。

**Cくん:** ゲームがなくつかったです。

### Q. グループホームを選択した理由は?

**Aさん:** 入院時から入居は決まっていました。いざ行ってみると、戸惑うこともあったけど、今は皆とうまくやっています。

**Cくん:** 家に帰るか、グループホームに行くかの2つの選択肢から選びました。今のところ良くもなく、悪くもなくって感じです。

**Bさん:** 家に帰ったら、また入退院の繰り返しだと思いました。かと言って一人暮らしは、金銭的にも年齢的にも無理と思ってグループホームを選びました。良い経験になっていると思います。



このように、きつかったことも含め前向きに語ってくれました。日頃の業務に活かせるヒントをもらえ、今後もこのような機会をつくっていければと思います。

# 学会に行ってきました！

●社会福祉事業長 臨床心理士 植村 照子

## 第58回 日本児童青年精神医学会総会

開催日:2017年10月5日(木)~7日(土)

会 場:奈良市春日野国際フォーラム薺

東大寺総合文化センター

## にわか旅人 奈良探訪

何週間か前に、ラジオで吉永小百合の「鹿のフン」という曲(正しくは『奈良の春日野』)が流れていた。学会に行く予定にはしていたが、観光地奈良に行くという自覚がなく、若い声の吉永小百合を「フーン、変な歌」と聴いていただけだった。

学会は、今年の春まで勤めていた二宮CPの共同演者として参加した。私はインドア派と言うか、本当は出不精なのだが、7月に福祉事業に異動して、いろいろ勉強しなくちゃいけないと考えていた。新幹線を乗り継いでいけば良いし、遠い昔に行った奈良が良かったという印象もあった。天気予報と最高気温を見るのが大好きで、あまり寒くはないさうだが、雨が降るだろと傘を持って出かけた。

で、奈良である。学会場の春日野国際フォーラムと、東大寺総合文化センターは、奈良公園の中にあった。何も知らずに、奈良駅からバスで210円の春日野大社前で降りると、そこはなんと、鹿と外国人観光客であふれていた。最初に数頭見た時には、「あっ、鹿だ」と興奮したが、会場に行くまでにものすごくたくさんいて、見慣れてしまった。高崎山の猿じゃないので、目を合わせても良いのかもしれないが、そもそも何だか無表情な横顔ばかりで、目が合う感じでもない。

学会そのものは、とても充実していた。ただ、メインのA会場は能楽ホールで、観衆は能舞台を三方から取り囲み、演者は靴下の上にカバーみたいのを履いて舞台に上がり、後ろには大きな松の絵が描いてあった。ロビーには能装束が飾ってあり、学会に来ているのに、まるで時の旅人になってしまった。

2日目は雨、最高気温は予想よりはるかに低く、夏の終わりの格好の私は、南方から紛れてきた人だった。昼に東大寺の南大門のところで記念撮影をしたが、私の白いヘラヘラとした上着の袖を、えさと思った鹿にかみつかれて慌てたりもした。夕方、山脇先生の発表が無事に済みほっとしたものの、雨は強くなり視界も悪い。昼間行ったはずの東

大寺に向かうが、場所がわからなくなる。行けど行けど同じような景色、たくさんの外国人観光客と「キュエーッ」という不気味な鹿の鳴き声が闇に響く。思った以上に大きく大量の鹿の糞を踏まないように用心しながら、二人は雨の中、突き進んだのであった。

「フン、フン、フン、フン、鹿のフン♪」帰ってきても、そのフレーズが蘇る。

旅もたまには良いものかもしれない。

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](http://www.koyodai.or.jp)



## 動向を探る

向陽台病院を利用されている患者さんの2017年9月～11月の動向を掲載しています。

集計月	2017年9月	2017年10月	2017年11月
外来延数	2,751	2,949	2,848
新患者	66	52	57
1か月ごとの入院患者数			
入院	40	27	29
退院	36	34	38

## 編集後記

前号から編集委員に加わった杉本です。今回は2回目の編集作業、脳内イメージでは、さくさくっとスマートに終わらせるはずだったのですが…。実際は、そんなに上手くいくわけもなく、ドタバタ駆け回り、ぎりぎりセーフで何とか完成了しました。

本年もホットな情報とくすっと笑える記事を、皆さまのもとへお届けできるようがんばってまいります。

どうぞ、お楽しみに！

(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、皆さん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)





上のQRコードをQRコード対応機器で読み込むと向陽台病院携帯サイトにアクセスできます。

## 診察のごあんない (2018年1月現在)

月	火	水	木	金
中島	田仲	横田	山脇	田仲
田仲	岩本	矢崎	牧	井手
	笠原	末永	非常勤	

※担当医は予告なく変更になることがあります

## 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。☎096-272-5250

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。

## 交通アクセス

【産交バス】向坂バス停から徒歩3分 投刀塚バス停から徒歩3分

【車】植木ICから10分

【JR】植木駅下車 → タクシーで6分



## 医療法人横田会 向陽台病院

熊本県熊本市北区植木町鎧田1025 tel. 096-272-7211



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。

●日本精神神経学会専門医研修指定病院

## 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



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:ver1.0で再認定されました。

●日本精神科病院協会認定専門医研修病院