

TAKE
FREE

2026年 秋号

vol. 91

向陽台病院の健康情報誌「こもれび」

KOMOREBI

【病気のおはなし】

ストレスと子どものケア

【部署紹介】

こんにちは、外来です

【プログラム紹介】

ナースエイドが誕生！

【リレーエッセイ】

地域連携部 精神保健福祉士 主任 長尾 香奈

【向陽台 PICK UP】

院内感染対策担当者委員会

【連携機関】

一般社団法人ひごのいえ ひごのいえ 施設長 栃原 晋太郎 さん

【院内学級ひかり】

OnPal サマーコンサート～テンションみるみる上昇中～

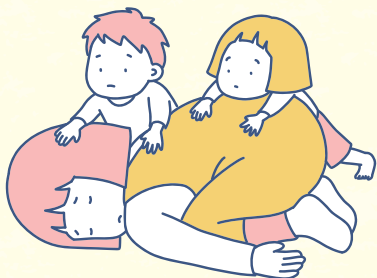
病気のおはなし

●今回教えてくれた先生

診療部(精神保健指定医)

いとう 薫 先生

スト レス と 子 ど も の ケ ア



子どもと関わっていると、「言う事を聞いてくれない」「いたずらばかりする」など、困ったなあ…と感じる場面に出会うことがありますか？今回は、子どもと関わる時に役立つスキルを教えてくださいました。

まず、令和8年熊本地震に被災された皆さまに心からお見舞い申し上げます。現在も多くの方が苦しい思いをしておられる状況ですが、ここでは被災した子どもたちへの対応について少しお話してみたいと思います。

今回、被害が比較的少ない地域でも、「子どもたちが一人でトイレに行けなくなった」「敏感になった」という声をよく聞きます。災害など、さまざまなストレスがかかると、子どもたちはしがみつきやイライラした反抗的な態度など、行動を通して恐怖や不安、苦しい思いを表現することがあります。子どもたちは「危険」を察知して、「安心」や「保護」を求めます。

子どものサポーターである大人はどう対処したら良いのでしょうか。

まずは、大人のセルフケアが重要です。米国国立子どもトラウマストレスネットワークが、支援者のセルフケア戦略として以下のPRN(PRNには「とん服」という意味もあります)を提唱しています。

(P) 立ち止まる：自分自身の状態に気づく

(R) リセットする：ネガティブな気持ちや反芻してしまう考えなどに気づいてリセットする

(N) 満たす：自分の心身の栄養になる行動を取り入れる

その次に、子どもに向き合うスキルの一つとしてCARE™(子どもと大人の絆を深めるプログラム)があります。それは、短い遊びの時間に、3K3Pというスキルを使うというものです。

3Kとは、「命令」「質問」「批判」の3つを避けること。

3Pとは、●**具体的にほめる**(例：「一緒に遊べて嬉しいな」など、何が良いかを具体的に伝える) ●**繰り返す**(子どもの言葉を繰り返す) ●**行動を言葉にする**(子どもの行動を実況中継する) **の3つを使うことです。**

1日5分で良いので、3K3Pを使いながら対象となるお子さんと、毎日一対一で遊んだり、おしゃべりしたりしてみましょう。

このCARE™は、効果が認められているいくつかの子育てプログラム(ベアトレ)から作られています。ベアトレは現在たくさん種類がありますが、1970年代からアメリカを中心にさまざまな地域で発展してきました。ベアトレはどんなお子さんに関わる時にも有効ですが、注意欠如多動症(ADHD)などの個性の強い子どもたちにも役に立つことがわかっています。ADHDの診断・治療ガイドラインには、薬物治療よりも心理社会的治療が優先されると書かれており、ベアトレはその一つに位置付けられています。

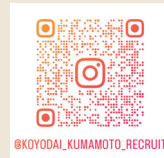
アメリカでは1960年代に、コンスタン・ハンフが先駆的に、「ハンフモデル」と呼ばれるベアトレを考え、発展させました。「ハンフモデル」にはさまざまな要素がありますが、その中の「二段階プログラム」は、多くのベアトレにさまざまな形で取り入れられており、CARE™にもその考えが受け継がれています。ハンフは「子どもの適切な行動に対する大人の肯定的関

1 おふらいんキャンプが無事終わりました

9月12日(土)～13日(日)に「第4回 おふらいんきんぷ @くまもと」を行いました。今年は「沢登り」にチャレンジ！詳しくは次号、ご報告します。お楽しみに。



2 インスタをはじめました！

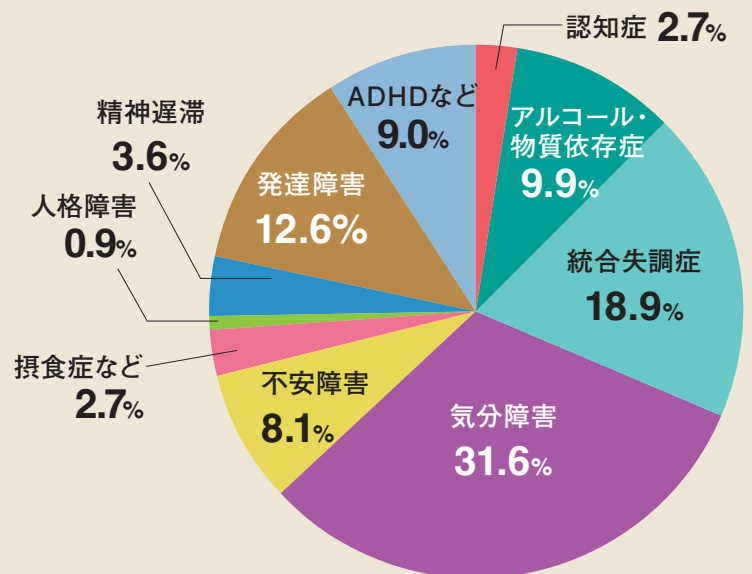


一緒に働く仲間を増やすため、Instagramをはじめました。スタッフの日常や働く人の想い、教育研修情報など、向陽台病院の「リアル」を発信していきます。フォロー、いいねをお願いします。

3 救急病棟の疾患別割合

(2026年6月～2026年8月)

統合失調症と発達障害の患者さんの割合が減り、アルコール・物質依存症と気分障害の患者さんの割合が増えています。



心を高める」ことを第一段階として重視し、次に第二段階でしつけをする、と考えました。第一段階が先という順序が重要であることは、その後の研究でも明らかにされています。CARE™では3K3Pを使うことが第一段階の主要なスキルになります。

災害などのストレスにさらされた子どもたちにとって、3K3Pを使った短い遊びの時間は大人が肯定的に注目してくれて安心・安全と感じられる時間になっていきます。毎日5分3K3Pを使うことで、子どもたちは一日を通して落ち着いてくるでしょう。国際児童青年精神医学会も、CARE™のスキルで対応することの目的の一つとして、災害や危機的な出来事にさらされた後に子どもたちに一般的に見られる多くの問題行動や反応を減少させることを挙げています。

さらに、CARE™は保護者だけではなく、子どもを支える大人であれば誰でも使えます。気になるお子さんにぜひ使ってみてください。ただ、効果が感じられる使い方にはコツが少し必要です。また、CARE™にはこの他にも大事なスキルがあります。関心を持ってくださった方はCARE Japanのホームページをご覧ください。

当院でも、スタッフ対象にCARE™の研修を行っています。

皆さまが1日も早く安心・安全の中で過ごすことができるようお祈りしています。

参考資料：
 ・CARE Japanホームページ：<https://www.care-japan.org>
 ・The National Child Traumatic Stress Network(米国国立子どもトラウマストレスネットワーク)PRNについて：
<https://share.google/6eP4tYLjhiThCSwyx>
 ・国際児童青年精神医学会 ホームページ：
<https://www.iacapap.org/>
 ・Distilling Common History and Practice Elements to Inform Dissemination: Hanf-Model BPT Programs as an Example. Laura A Kaehler et al. Clin Child Fam Psychol Rev. 2016 Sep;19(3):236-258.
 ・困っている子をほめて育てる ペアレント・トレーニングガイドブックー活用のポイントと実践例ー 岩坂 英巳(著, 編集) じほう(平成24年6月第一版)
 ・注意欠如・多動症ーADHDーの診断・治療ガイドライン 第5版 ADHDの診断・治療指針に関する研究会(編集), 齊藤 万比古(編集), 飯田 順三(編集) じほう

こんにちは、外来です

●看護部 外来師長 きよた えみ こ 清田 恵美子

朝夕の涼しい風や、ふとした空の色に秋の気配が少しずつ感じられるようになってきました。皆さまいかがお過ごしでしょうか。今回は外来について少しご紹介をさせていただきます。

向陽台病院の外来は精神科単科であることはご承知のとおりですが、とはいえ、受診される方々はさまざまで、気分障害、不安障害、統合失調症、依存症、摂食症、発達障害、認知症などなど多岐にわたります。それぞれの専門の医師と、精神保健福祉士、心理士、栄養士、作業療法士、薬剤師、事務員そして看護師など、多職種が連携し「治療」だけではなく「生活を支える」という視点でいろんな角度からサポートしています。

現在外来診察室3部屋に加え、北診察室の3部屋を合わせて計6部屋で診察を行っています。

当院は予約制(*)ですので、できるだけ待ち時間が少なくなるよう対応しておりますが、診察状況によってはお待ちいただくこともあります。お時間に余裕をもって来院いただくなど、皆さまにもご協力、ご理解いただけると助かります。また、北診

察室の待合室の環境に対するご意見などもいただいておりますので、少しずつ、できる限りではありますが、過ごしやすい空間作りに努めているところです。

外来の看護師は常勤4名で、平均年齢40代の程よいベテラン。子育て真っ最中の看護師と子どもが巣立ち第2の人生を送る看護師が毎日奮闘しております。初めて外来を訪れる方の不安、緊張に寄り添えるよう、そして治療に来られる方々が安心して日常生活を送れるよう日々取り組んでおります。「診察では緊張して言えなかった」、「こんなことで困っています」など、困り事があればいつでもお声掛けください。

こころの不調はだれにでも起こり得るものです。精神科外来は特別な人がいくところではなく、心の扉をそっと開く場所でもあると思っています。外来を身近に感じていただける、そんなお手伝いができればと日々思っています。

季節の変わり目ですので、どうか皆さまご無理なさらずに、秋の訪れを楽しみながら、ゆっくりとした時をお過ごしください。

外来診察室の様子です
スタッフはどこに
いるでしょうか？



※予約制について

○時から○時までの間におよそ▲人という時間帯ごとの予約制です。途中で具合の悪い方がいて長引いたり、混み具合によってはお待ちいただくことがあります。なお、来院時にお渡しする「番号札」はお名前の代わりに呼び出す「番号」なので、予約の順番とは関係ありません。

ナースエイドが誕生！

いしばし かおる
●看護部 部長 石橋 薫

2025年12月、南1・2病棟に2名、2026年1月、北2病棟に1名のナースエイドが配置されました。病棟の環境整備が主な仕事です。皆さんからは「エイドさん」と呼ばれ、レモン色やミントグリーンのエプロンを身に着けて仕事しています。患者さんの病室、デイルーム、浴室、トイレなどを中心にこれまでは看護師が主に行っており、十分に行き届いていなかった場所を心地よく生活できるように整えています。数ヶ月経過すると病棟が一度剥けたように明るくなってきました。

皆さんがご存知のフローレンス・ナイチンゲールの著書のなかに、患者の回復過程のなかで環境調整（採光、温度・湿度、住居の清潔など）が重要であることが書かれています。また、F.ナイチンゲールは患者の生命力の消耗を最小限にするということが看護であるともいっています。入院中の患者さんが清潔で

明るい環境のなかで時間を過ごし、少しでも穏やかな気持ちになっていただきたいと願っています。

また、当院には、6名の看護補助者が配置されています。看護補助者は看護師の指示のもとに患者さんの入浴や排泄、食事の世話、病室の環境整備など療養生活上の世話を担っています。高齢者の方が多い北3病棟で活躍してもらっています。ナースエイドが配置されるまでは、北3の看護補助者が他病棟へ時間を決めて応援にいらしていましたが、今は北3の患者さんへの世話に専念できるようになりました。

ナースエイド、看護補助者、看護師・准看護師は、看護チームとしてそれぞれの役割を果たしながら、制限の多い入院生活が少しでも快適になるよう、また、健康へと近づけるようOne Teamで患者さんを支援しています。

さまざまな道具を駆使し
清潔保持に努めています！



見習いロボットのハルくん。

「依存症家族交流会」が始まったと聞いて、ハルくんが見学に来ましたよ。

ハルくん こんにちは～。依存症家族交流会って、どんな会ですか？

MHSW(以下、ワーカー)さん

あら、ハルくん。よく来てくれたわね。「依存症家族交流会」は依存症のご本人を支えるご家族のための交流会よ。くわしく説明してあげましょう！

依存症家族交流会

(毎月第4土曜日 9:30～11:30)

●場 所: 会議室2

●参加対象: 当院に受診歴のある、アルコール・薬物・ギャンブル等、などの依存症を持つ方のご家族

●担当スタッフ: 外部講師MHSW(精神保健福祉士)/院内MHSW

※家族関係や経済面など生活の困り事の相談にも応じています。

ハルくん どんなことをするの？

ワーカーさん 「こんなとき、どう対応したらいい?」「同じような経験をした家族はどうしている?」など、それぞれの悩みや経験を自由に話すことができるのよ。話を聞くだけの参加でも大丈夫。

同じ悩みを持つご家族の話を聞くことで、「自分だけが悩んでいるわけではない」と感じられたり、新しい気づきが得られることがあるみたい。ご家族自身が少し楽になることも、回復への大切な一歩なのよ。

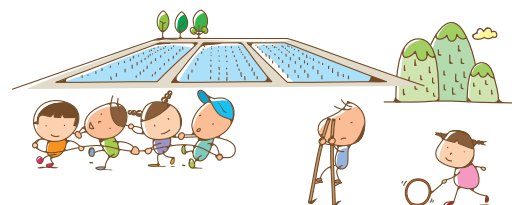
ハルくん 家族も気持ちを話せる場があるってことが大事、って、他の家族教室でも言ってたなあ。

ワーカーさんほんとに重要だと感じているわ。参加を希望される方は、主治医や外来スタッフ、MHSW(精神保健福祉士)へお気軽にご相談ください。

院内の家族交流会の他にも、熊本市こころの健康センターや熊本県精神保健福祉センターでも依存症の家族が集う場所があります。向陽台病院の職員も参加して連携をとっていますので、ご活用ください。

何もないけど、魅力あるもの

ながお かな
●地域連携部 精神保健福祉士 主任 長尾 香奈



こもれば愛読者である私に、リレーエッセイのバトンがまわってきた。文才がないなりに最善を尽くそう、さて何を書こうと思いを巡らせると、ふと懐かしい風景や思い出が蘇ってくる。

私が生まれ育った町は、コンビニやショッピングモールなど洒落たものはなく、あるのは野菜の無人販売所や精米機、数軒の個人商店。よく言えば自然豊かな、リアルに言えば海と山と田畑しかない田舎だ。田植え、稲刈り、釣り、潮干狩り、芋掘り、野菜や果実の収穫、木の実や山菜採りなどなど、遊び半分・家の手伝い半分の幼少時代を過ごした。野山を駆けまわる野生児の私が特に好きだったのは、たらの芽の天ぷら、椎の実、うんべ(ムベ:アケビに似た果実)、がね揚げ(サツマイモのかき揚げ)だ。

そして、子ども会や老人会など、地域の季節行事がとにかく盛んだ。秋の祭りは、笛・太鼓・獅子舞の練習が2週間前から毎日続く。当日は法被や藁草履を身につけ、神輿を担ぎ、神社から神社までの道のりを練り歩く。餅投げから始まり、餅投げで終わる、秋の一大イベントだ。

"十五夜"では、農家から集めた藁で綱を編み、綱引きをする。それが終わると、大量に敷き詰めた藁の上に綱で円をつくり、相撲をとる。景品のお菓子代は、通称"瓶集め"(各家庭のビール瓶などを回収)で稼いでいた。

特徴的なのは、子どもはもちろん、大人も本気で楽しむところ。町民体育祭やゲートボール大会など、特に勝負事となると決して

手を抜いてくれない。多少抜いてくれていたのかもしれないが、そうは見えない。子どもながらに楽しさだけでなく悔しさも感じ、必死に特訓したことを今でも覚えている。

あれからウン十年。今では3階の病棟までの階段を、ヒーヒーと悲鳴をあげながらなんとかのぼっている。釣りのエサとして平気で触っていたミミズは、今はもう触れない。釣りの達人、ゲートボールの達人、駄菓子屋の暗算の達人など、いろんな分野の達人たちからコツを教えてもらっていたのだが、この世ではもう会えなくなってしまった。町の人口はどんどん減少し、3つあった小学校は1つに統合され、地域行事はずいぶんと縮小。そんな変化を寂しく感じる。

それと同時に、当時の体験がどれほど貴重だったか、どれほど尊いものだったか。児童思春期病棟を担当するようになった今、心から実感する。何もないと思っていた故郷には、かけがえのない魅力がつまっていたことに、今さらながら気付く。現代の子どもたちもいろんな人と出会い、いろんな体験を積み、ときには本気で遊びながら、子ども時代を謳歌してほしいななんて思う今日この頃だ。

最後に、いざ執筆してみると、あーでもないこーでもないと頭を抱え、完成までには予想以上の時間を費やした。執筆者や広報誌運営メンバーに敬意を表しながら、これからも『こもれば』を愛読させていただこうと思う。

院内感染対策担当者委員会 活動紹介

向陽台 PICK UP

わたなべ り え
●看護部 南3病棟 師長 渡辺 利恵

感染対策担当者委員会ってどんなことするの？

安全な病院機能を守るために、法律に基づいてさまざまな感染症に対応する核として設置されている部門です。名称は医療機関によっていろいろですが、当院では『院内感染対策担当者委員会』としています。ではどのような取り組みを行っているのかをご紹介します。月1回の委員会で『感染症の発症』『抗生剤の使用状況』『ラウンドチェック』『手指消毒使用状況』を項目に挙げ、ディスカッションを行います。またマニュアルの見直しや年に2回実施する病院全職員への研修会の内容検討、インフルエンザやB型ワクチンの予防接種の計画なども決定していきます。精神科病院では、患者同士の交流や共有スペースで過ごす時間が長く、感染が広がりやすい環境になることがあります。そのため、日頃から基本的な感染対策を継続することがとても大切です。

まず手指衛生は感染対策の第一歩です。患者さんに触れる前後や処置の後、環境に触れた後など、適切なタイミングで手指消毒を行いましょう。

感染対策クイズ

Q1

手袋を着けていれば、そのままパソコンやドアノブを触っても大丈夫？

a: 触れてもよい / b: 触れてはダメ

(答え:b 手袋は汚染されています。患者ごと、処置ごとに交換し、外した後は必ず手指消毒を行いましょう)

Q2

手指消毒で最も洗い残しが多い部分はどこでしょう？

a: 手のひら / b: 親指 / c: 手首

(答え:b 親指や指の先は消毒液が届きにくい)

感染対策は、特別なことではなく、一人ひとりの日々の行動の積み重ねが大切です。これからも感染対策についての研修実施や感染発生情報など伝えていこうと思います。



連携機関

このコーナーでは、向陽台病院の連携医療機関の先生や
関連施設の方にご登場いただきます。

第29回



一般社団法人ひごのいえ ひごのいえ

とちはら しんたろう

施設長 栃原 晋太郎 さん

こんにちは。ひごのいえの栃原です。

2024年2月に御船町で依存症全般を対象とした男性専用の入寮型回復支援施設「ひごのいえ」を始めて、その後、女性専用の入寮型回復支援施設「らぼーる」、精神障害者向けで依存症を抱えた方に特化したグループホーム「スラジェ」を運営しています。現在では3施設で16名の仲間たちが日々回復を続けながら生活をしています。他に、鹿児島刑務所や麓刑務所での受刑者教育、熊本県を中心とした九州全域での学校講演などを通して、依存症の啓発活動も行っているところです。

依存症という病は、日本では治らないというイメージが先行しています。そして依存症当事者は、気持ちの弱い人・ルールを守れない人というラベリングが、これまで行われてきた学校での授業やメディアの伝え方の結果として作り上げられてしまっています。

ただ、現実には回復を続け、社会で普通の生活を行えるようになっている仲間がたくさんいます。依存症ではあるのに欲求はゼロにはなりませんが、使いたくなる事と使う事が違うレベルの問題であることを理解している仲間がほとんどです。私は20年以上にわたり回復支援に関わってきましたが、回復しない仲間はいません。価値観を変え、生き方を変えていった仲間たちにとっては使わない生活がその人にとっての当たり前になるものなんです。

このギャップを埋めるためにも、ひごのいえとしては、これからより多くの回復者を出していく事や、現実に則した学校での教育を続けていきます。

私たちの活動はまだまだ小さなものです。これからも、向陽台病院さんはじめ多くの方々にお力を借りながら、より良い活動を続けていきたいと思っています。ご理解ご協力を宜しくお願いします。



院内学級
ひかり

OnPal サマーコンサート ～テンションみるみる上昇中～

●南3病棟 看護師 副主任

うえだ かずき
上田 雄希

OnPal(オンパル)とは、音楽やアートを通じて入院をしている子どもたちを元気づける活動を行っている特定非営利活動法人で、今年は8/20(木)、サマーコンサートが開催されました。今回のラインナップは、海に見える街(魔女の宅急便)、どこまでも(モアナと伝説の海)、ありがとう(いきものがかり)、アヴェマリア(カッチーニ)、ミセスメドレー、糸、虹、ストローオーボエ体験、好きすぎて滅、と夏を感じられる曲から最新曲までの幅広い内容。ソプラノ歌手・オーボエ・ピアノの演奏によりいよいよ開演です。

事前に子どもたちへアンケート調査を行っていたので、曲が流れると、「おー!」という声や「これ知ってる」、「これわたくしー」などの反応も多く、ニコニコでした。ソプラノ歌手による、華やかで美しい高音、圧倒的な声量に子どもたちは「すご」、「やべー」と小さくつぶやき、表現力豊かなパフォーマンスに心を揺さぶられていました。

ストローオーボエは、ストローの先端を切り、全長を調節し高さや音程を変える簡易的なものですが、これがなかなか上手くはいかないのです。強く吹けば良い訳でもなく、くわえる? 噛む? 潰す? 深く? え? と、色々試すも合っているのか分からない音が出て、爆笑する子どもたち。しかし最後には安定した音を出せるようになり、みんなで【南の島のカメハメハ大王】を演奏し、終始笑いながら体験できていました。滅ダンスでは、率先して前に出て、ノリノリでダンスを踊る子も。可愛い姿にマジぎゅんぎゅんぎゅんしたのは言うまでもないでしょう。体験やダンスなど、その場の一体感や分かちあっているような感覚、音楽のもつ力を直に感じ、貴重な体験ができました。「また聞きたい」、「次クリスマスなの? 退院してるけど、聴きに来ようかな」との感想も。次回、冬の演奏もお待ちしています!



Koyodai スナップ

病院の中の日常の1コマ。写真でパチリ。



#スノーボールクッキー
#デイケア ヤング・スイーツ
#金曜14時は喫茶「向」

動向を探る

向陽台病院を利用されている患者さんの2026年3月から5月の動向を掲載しています。

集 計 月	2026年 6月	2026年 7月	2026年 8月
外来延数	2,832	2,830	2,651
新 患 者	77	61	52
1か月ごとの入院患者数			
入 院	61	58	56
退 院	54	54	55

編集後記

厳しい暑さ続いた7・8月。熊本南部では地震も発生し、日常のありがたさや、備えの大切さを改めて感じる月ともなりました。被害が大きかった皆さまには心休まる日が1日でも早く訪れることを願っています。

季節の変わり目、体調を崩しやすい時期でもあります。暑さで疲れた心と体を労りながら、実りの多い秋を過ごしていきたいです。

(船津多万恵)

私たちは「こもれび」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。(広報委員会)

診察のごあんない (2026年10月現在)

月	火	水	木	金
比江島 (13:30～17:00) [子どものみ]	比江島 (9:30～16:00)	横田(晃) [隔週]	兼氏	武藤
伊藤	田仲	町田	後藤	田仲 (10:00～12:00)
河津	武藤 (9:00～12:00)	伊藤 (PM)	宮崎 [隔週]	伊藤
	坂本	戸敷 (AM)		河崎
	森並			島貫

- 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：土・日・祝日

※担当医は予告なく変更になる場合がございます

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。☎ 096-272-0908 (初診予約専用ダイヤル)

依存症治療の相談は、代表電話 (096-272-7211) へご連絡ください。

※地域連携室直通 (096-272-5250) は業務用となります。

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。

患者さんの権利

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15分 北熊本スマート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鐙田1025 tel.096-272-7211



当院は「情報公開レベル優良施設」として、
はとあつと評価 (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、2025年7月に
3rdG:ver3.0で再認定されました。

- 日本精神神経学会 専門医研修指定病院
- 子どものこころ専門医 研修施設
- 児童精神科専門医研修施設
- 熊本県依存症専門医療機関
- 熊本県依存症治療拠点機関
- 日本精神科救急学会 認定医制度認定施設



ホームページは
こちら



公式ウェブサイトは
こちら