



自然を感じとることの大切さ

～こころの良薬として～

理事長 川室 優



今年の梅雨シーズンの終盤、豪雨による甚大な被害を受けた西日本各地の皆様、心からお見舞いを申し上げます。それとは対照的に新潟では、さほど雨が降らず、思いのほか、湿気が気になるほどのうっとうしい日々も、少なかったように思います。被災地の深刻な状況に対して、その違いの大きさに、改めて、計り知れない自然の力を感じずにはいられません。また毎年、入梅期の紫陽花というと、雨のしずくで花卉がしっとり濡れた姿が美しいものですが、今年はその美しい光景が見られることが少なく、あまり印象に残っていません。夏に美しく咲くはずの夾竹桃も、私自身いまだかつて見たことがない、この入梅の時期に咲き、季節はずれの感が否めません。

この数年間、このような異常気象に見舞われて感じることは、私たちの生活の仕方も変わってきたということです。早い時期からエアコンを使用したり、湿気を感じるということがないと、衣替えの時期にナフタリンやしょうのうをたんすなどに入れるのを忘れてしまいます。日本には、四季を感じて、折々の花を楽しむことで、こころがとても癒される自然のよさがあり、日本の生活の中でそれがないと、こころの状態も苛立ち、余裕がなくなっていくます。ですから自然文化を愛でることは、こころの治療にもつながると私は信じて疑いません。そして私は専門家として、こころが不安定で、ストレス状態の時は、自然に接するということがほど良薬に勝るものはないとも考えています。心身が疲れた時、窓からの自然の景色を眺めて深呼吸をしたり、休日に緑の木々を見ながらウォーキングやハイキングをしたり、森の中でのバーベキューを楽しんだりすることなど、これらのことはこころの良薬になると思います。今、より便利になった現代の交通体系の恩恵を受けて、時には季節を追いかけながら遠くへ旅に出ることも、大切なこととなるでしょう。世間でAIなどの話題が多くなっていく昨今、インターネットなどに囲まれて日常の日々を過ごさなければならない生活が当たり前になり、自己以外、他者との関わりも少なく、人間関係が希薄化する中であって、自然を愛でることは絶対に忘れてはいけないことと考えます。そこで皆様には、是非、自然の中でゆっくり深呼吸をして、日々のストレスを吹き飛ばして頂ければ幸いです。そして、職場では、みんなで楽しく仕事をいきましょう。

平成30年7月吉日

早咲きの夾竹桃を見上げながら



● 実習生をお引き受けして・・・ 臨床心理室主任 北村 麻衣子

今回、数年ぶりに当院臨床心理室で、心理学を専攻する大学院生の実習を引き受けました。

実習生にとって当院での実習は初めての体験ですが、当院心理室のスタッフにとっても初めての経験で、スタッフ一同、試行錯誤しながら実習について取り組んできました。

初めての経験ということもあり、当初はいかに実習生を指導するかに頭を悩ませていましたが、終わってみれば、実習を引き受けたことによって、私たち自身が多くの学びを得る機会となっていました。

例えば、実習生に話をする際、私たちが普段何気なく振る舞っている事柄について、“なぜそうしているのか”を言葉にする必要がありました。改めて自分の言動を振り返り、その言動の意図は何か、相手にどのように伝わっているか、より良く伝えられるようにするためにはどのような工夫が必要か、などを考えさせられました。これは、患者さんへの関わりにも通底することですが、改めて私たち自身のコミュニケーションのあり方や、その持つ意味について考えるきっかけとなりました。

また、実習生への指導を通じて、心理室スタッフの新たな、良い側面を発見することもできました。スタッフの実習生に対する接し方や、伝える内容などを見聞きする機会も多く、そのことがスタッフ相互の学びともなりました。

このように、実習を通じて、私たち自身も多くのことを学ばせてもらいました。実習生のフレッシュな姿勢にも刺激され、私たち自身も初心に立ち返り、今後も精進しようと思っています。

● 「和・道」医療福祉グループ管理栄養士・栄養士研修会について 管理栄養士 浅見 秀駿

4月より、(医)常心会、(医)高田西城会、(福)上越老人福祉協会、(福)上越つくしの里医療福祉協会、各法人に所属している管理栄養士・栄養士を対象に「和・道」医療福祉グループ顧問、烏帽子田彰先生(広島大学大学院教授)を講師として招き、研修会を開催しています。研修会としてグループ全体の栄養士が集まることも初めての試みでした。食の分野だけでなく、様々な分野で活躍されている烏帽子田先生の豊富な経験と知識にそれぞれ異なる分野の栄養士一同、驚きや刺激を受けています。現在は今日の栄養というテーマで近代の食事と栄養の問題点について講義を受けており、各病院、施設の食についての問題点、改善点、改善案などの意見交換を行っています。烏帽子田先生指導の下、より良い食事提供に向け各施設どのような取り組みが可能なのか検討していきたいと考えています。

● 「和・道」医療福祉グループ精神保健福祉士研修について 相談/リハビリテーション部長 壘 真穂

「和・道」医療福祉グループでは、現在24名の精神保健福祉士が精神科病院、障害福祉サービス事業所において障がい者、こころの病をもつ方々の相談・支援にあたっています。

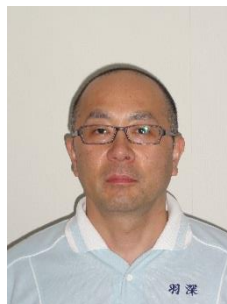
精神保健福祉士が国家資格化されたのは1997年でしたが、当時厚労省に在職され国家資格化や精神保健福祉法改正などに携わっていた烏帽子田先生が、今年度より「和・道」医療福祉グループ顧問となられ、グループの精神保健福祉士も研修指導をいただくことになりました。「精神保健福祉施策の歴史、精神保健福祉士としての課題、チームにおける役割」などのテーマで、働く現場の違いはあってもワーカーとしての共通の視点を確認し、自分たちの業務を考える機会となっています。そしてなにより先生の豊かで幅広い知識に刺激を受けながら学ばせてもらっています。

●新担当者紹介

平成30年4月に新たに担当者となった職員を紹介します。



4月よりケアプランニング高田で勤務しております佐藤です。実は5年ほど前にもお世話になっていましたので、今回は”出戻り”での勤務という事になります。ひとりの事務所なので寂しいです。是非お時間がありましたら扉を開けてお声掛け下さい。宜しくお願い致します。



この4月からショートステイお堀ばたの介護主任として勤務している羽深大和と申します。こちらに来る前は特養で勤務しており、在宅系はほぼ初めてであるため、他の職員に迷惑をかけながら少しずつ頑張っているところです。

ご利用者様が快適に過ごしていただけるよう、職員一同取り組んで参りたいと思いますので、よろしくお願い致します。



4月より精神科デイケア担当になりました作業療法士の築井美紀です。他のスタッフ、参加している利用者さんに助けていただきながら、利用者さん一人一人に合わせたサポートができるよう努めたいと思います。よろしくお願い致します。

●新採用者紹介

平成30年4月に採用になった職員を紹介します。



看護師の谷村俊です。私は、この春まで総合病院にて勤務していましたが、以前から看護学生時代の精神科実習などを通して、精神看護に興味があり転職を決めました。

日々忙しく、新たな学びが多い毎日ですが、看護師としての自覚と責任をもってこれからも頑張っていこうと思います。よろしくお願い致します。



看護師の井上可奈子です。今までは産科勤務でしたが、興味があった精神科看護に転職しました。精神科は初めてですが、先輩方から助言をいただきながら日々業務に

取り組んでいます。これからも初心を忘れずに、明るく前向きに頑張っていきたいです。



看護師の野村葉です。4月より新人として、認知症病棟Aで勤務しています。趣味は、歌を歌ったり物作りをしたりすることです。これからたくさんのお患者さんや職員の方々と交流できたらと思っています。どうぞ

よろしくお願い致します。



管理栄養士の浅見秀駿です。まだまだ至らぬ点が多々ありますが、常に患者様の健康を第一に考え、日々精進していきたいと思っています。

今後ともご指導ご鞭撻のほど、宜しくお願い致します。

●セクション紹介 診療部検査課

今回は、診療部検査課の紹介をさせていただきます。はじめに当院の検査課は、臨床検査技師3名が勤務しています。当検査課は、患者さんから採取された血液や尿などを調べる検体検査と、心臓や脳の働きを調べる生理検査に分かれています。他にもインフルエンザに罹った時に行なう確認検査や簡単な細菌検査もできるようにしてあります。

当院の診療科目は、精神科・心療内科・老年精神科がメインになっていますので、例えば、身体の不調により、「やる気が出ない」「めまいがひどい」「もの忘れがある」などの症状で受診されます。その際には、当検査課に、貧血や甲状腺機能の低下の可能性など、確認や除外基準に基づいた臨床検査の依頼が入ります。



検査課では、当院の職員行動規範を基に、心がけていることがあります。その基本となるのは、夜間休日であっても検査依頼があれば、出来る限りオンコールに応じるということです。他にも、検査と聞くと不安になったり、緊張したりする患者さんがおられます。その際には、「不安や緊張をやわらげ」「安心して検査を受けていただけるように」笑顔と大きな声で接することを心がけています。

今後、検査課では、薬剤部や栄養課と情報を共有します。臨床検査の結果を服薬指導や栄養指導に活用してもらう

ことで、患者さんが、より良い生活をおくる一助になっていければと考えています。私たちは外来にも時々顔をだしていますので、お見掛けの際には、臨床検査の内容や質問など、お気軽にお声掛けください。

どうぞよろしくお願いたします。

●編集後記

広報情報編集委員会 委員



昨年7月は平年と比べ全国的に暑く、とくに北日本では平年より6℃ぐらい高い記録的な暑さでしたが、今年の7月も全国的に平年より暑くなることが予想されています。暑さと紫外線に弱い私にとっては一年で一番嫌な時期です。「何で夏が来るのか」「夏なんてなくなってしまえば良い」と毎年思います。厳しい暑さがやってくるこの季節、皆さんは好きですか？

バックナンバーはホームページ（PC、スマホ）よりご覧いただけます。

<http://www.nishishiro-hp.or.jp/>

高田西城病院

検索

