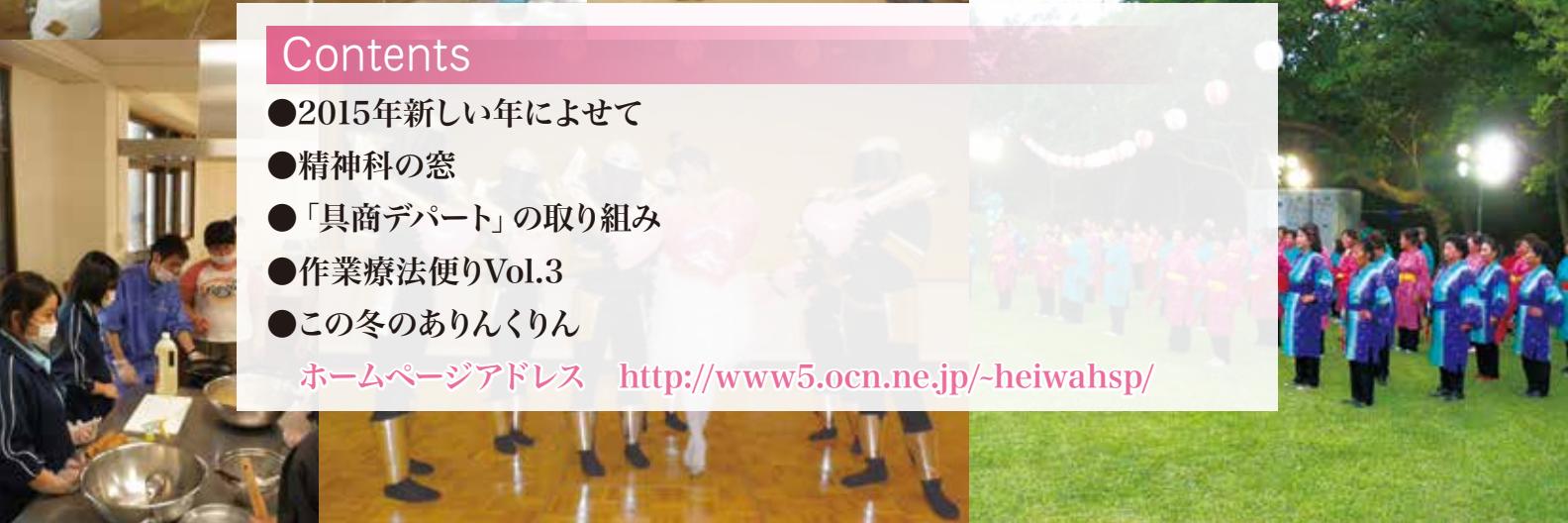




Contents

- 2015年新しい年によせて
- 精神科の窓
- 「具商デパート」の取り組み
- 作業療法便りVol.3
- この冬のありんくりん

ホームページアドレス <http://www5.ocn.ne.jp/~heiawahsp/>



二〇一五年新しい年によせて



医療法人社団志誠会

理事長 小渡 敬

平成二十七年の新春を迎えるにあたり 皆様に謹んでお慶びを申し上げます

昨年は青色発行LEDの開発で赤崎勇、天野浩、中村修二の3先生がノーベル物理学賞の受賞に輝きました。我が国の科学技術研究のレベルの高さに改めて誇りを持つことができました。一方、STAP細胞の問題では研究論文の管理や研究者のモラルに大きな問題があることが示されました。ノーベル賞受賞を喜んでばかりもいられないよう思います。

また昨年は異常気象による天候不順に加え、沖縄県では猛烈な台風災害があり、広島県では豪雨による土砂災害で多くの方が亡くなり、長野県では御嶽山の突然の噴火による人的災害がありました。予測できない自然現象が続き、気象的には不穏な一年がありました。

政治・経済面では12月に突然アベノミクスの評価を問うとして、衆議院の解散総選挙が行われ、安倍総裁の率いる自民党が圧勝しました。しかし、沖縄県では知事選挙で辺野古基地移設反対を唱える翁長知事が圧勝し、さらに衆議院選挙では本土とは逆に自民党の議員は全員敗れ、復活当選でからうじて議席を得ました。マスクミニを含め基地反対を妄想的に訴えた民意の勝利がありました。

医療界では、医療介護一括法案の成立により医療は病院医療から地域医療に大きく舵を切りました。地域医療を行う為に都道府県では地域医療ビジョンを策定することが求められ、その為に病床機能報告制度が開始されることになりました。精神医療の分野では、診療報酬改定に加え、精神保健福祉法の大きな改正が行われました。(1)精神障害者の医療の提供を確保するための指針の策定、これにより精神病床の機能分化と地域移行、在宅医療等が今後重点的に議論されることとなりました。(2)保護者制度の廃止、(3)医療保護入院の見直し、(4)精神医療審査会に関する見直し等が行われました。これらはいずれも患者を精神科病院に強制入院させる際の法的な規定の大きな変更であります。特に保護者制度の廃止は、家族会からの長年の要望がありました。

平和病院はこれからも精神医療・福祉、高齢者の医療・介護等を昨年以上に質を高め、患者や利用者に喜んでもらえるようにしたいと考えております。さらに医療や介護を通して地域に貢献できるように努力したいと考えております。今年も変わらぬご理解・ご協力を願い申し上げます。

新年が皆様にとりまして、希望に満ちた明るい年となりますことを祈念し、年頭のご挨拶いたします



「気晴らし」は抑うつ解消に有効？

平和病院心理課 榎木宏之

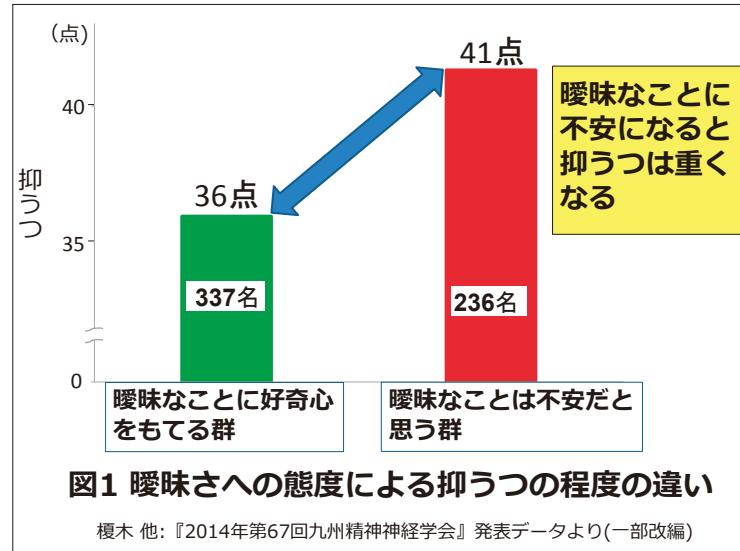
皆さん、嫌なことがあって気持ちが沈んだ時に、何をして気持ちを立て直していますか？人によって方法は様々でしょうが、「気晴らし」で、気持ちをスッキリさせるのは、割と多くの人がとっているやり方ではないでしょうか。では、気晴らしは、気分がひどく落ち込んでいる抑うつ状態の時には有効な解消方法でしょうか？今回は、気晴らしと抑うつの関係について考えてみます。

気分が落ち込んだ時や、嫌な気分になった時に、否定的考え方や感情に振り回されて状態を悪化させないために、私たちは、別のことへの注意を向けるという気晴らしをして、気分を回復させようとします。気晴らしの中でも特に、「集中的気晴らし」といわれる、特定の行動や思考に注意を集中することは、落ち込んだ気分を改善する効果があると、心理学では言われています。嫌な気分になった時に、趣味などの別のことへの没頭することで気分が軽くなる経験を思い出してくださいと分かりやすいのではと思います。

しかし、気分の落ち込みがひどい抑うつ状態になると、集中的気晴らしは効果を発揮せず、悪い状態は改善されにくいと言われています。なぜ、解消されないのでしょうか？それは、抑うつ状態になると、否定的なことを考えないように別のことへの注意を向けても、否定的なことを頭の中から拭い切れなくなる場合があるからです。ちょうど、子どもが、怖いお化けのことを考えないようにしようと一生懸命に思えば思うほど、かえって、お化けのことが頭の中に浮かんで、更に怖くなることと同じ現象が頭の中で生じているのです。

気晴らしは、気分が安定している時には有効ですが、うつ病が疑われるような重い状態になると、効果を発揮しにくいと言えます。そのため、気分が沈んだり、意欲や食欲が低下した状態になると、まずは専門機関で相談することをお勧めします。専門家に相談をすることで、苦しい状態から早く抜け出せる可能性も高まります。

最後に、うつ病を予防するための、生活態度の面からのワンポイントアドバイスをお伝えします。うつ病を患う方の中には、生真面目で完璧主義であるために、職場や家庭生活の中で、正解や結論がはっきり分からない状況に置かれると、とたんに気分が落ち込みうつ状態を悪化させるタイプの方を少なからず見かけます。例えば、大学を休学中の人が、復学できる目途が立たない状態が続くと、不安になり落ち込むというような状況がこのことに当てはまります。このようなタイプは、曖昧な状況に対して不安になりやすい傾向があると思われます。図1は、曖昧さを楽しめる人と不安になる人の、抑うつの程度を比較した結果を表わしています。お分かりのように、



曖昧なことに好奇心をもって楽しめる人の抑うつは軽く、曖昧なことに不安に思う人の抑うつは重いという結果が示されました。

予防の観点から、曖昧さへの態度と気晴らしについて考えると、すぐに結果が出ないことや正解が分からぬ事柄に対しては、気晴らしをするのも一つの方法でしょう。しかし、はっきりしない状態に目を背けて心配するばかりではなく、曖昧な事には何か新しい発見があるかもしれないというような発想を持ちながら、曖昧さを好奇心をもって受け容れ、関わってみることがこころの健康を保つ上でも重要と思われます。

学生とカフェがタッグを組んだ☆

～うるま市の地域活性化と 人材育成を目指して～ の取り組み



「具商デパート」出店を目指して何ヶ月も前から会議を重ねます。

第21回 具商デパート開催!!

平成26年12月6、7日の2日間、うるま市の沖縄県立具志川商業高校で「具商デパート」が開かれました。今回が21回目となる恒例のイベントで、生徒らはイベントの9ヶ月前から、業者の選定や発注数の検討、仕入れ交渉などの事前準備に取り組み、座学では学べない、実践的なチャレンジを行います。デパート開催までの全行程において生徒主体・生徒主導で取り組むことで、社会に出ても通用する人材育成を目指しています。その一大プロジェクトは県内でも広く知られ、わずか2日のイベントで、毎年1万人近くの来場者が訪れるほどの人気を博しています。

具商の高校生を中心に調理師学校の生徒、カフェスタッフを交えて何度もミーティングを持ち、メニューやレシピについてのアイディアを出し合いました。また、うるま市の商品開発事業関係者もミーティングに参加。うるま市の特産品について情報提供を行うと共に、学生やカフェという地域の力で市の特産品を広めるこの取り組みに積極的に協力してくれました！その後も3者で試作を繰り返した結果、特産品の良さや特徴を最大限に生かした自信作「とびイカの和風あんかけパスタ」

地元の特産で商品開発に挑む!!

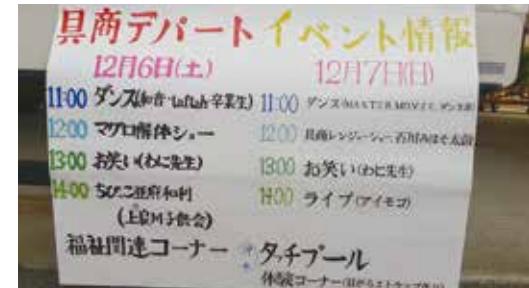
デパートは物販が中心ですが、おもてなしの基本として、今回はフードコートの「食」を見直すことになり、生徒たちは市内の特産品を使用した新メニュー考案のために沖縄調理師専門学校の学生たちにも協力依頼。そついた動きの中、津堅島のにんじん麺を販売している「カフェ・ガーデンクレス」に白羽の矢が立ち、うるま市の特産品である津堅にんじんやとびいかを使用した新メニューの開発に私たちクレススタッフも全面協力することとなりました。

試作段階では採算を考えながらさまざまに挑戦。こちらは「からしな麺のトマトクリームパスタ」と「もちっとミルキーキャロット」が出来上りました！



試作段階のミルキーキャロット(にんじん館の大福)。にんじんの形がかわいい！





「具商デパート」

**ユーバルギャラクシーな学生パワー
といひむじ地域活性化を!!**



看板3人娘☆大きく声を張り上げて売り子しました!



イベント当日、ついに、オリジナルメニューを販売開始!しかし、強い北風が吹く寒空の下、フードコートを利用するお客様は予想外に少数…。そんな逆境に生徒たちは、臨機応変に力強い呼びかけを開始。徐々にレジに並ぶ列が出来て、切れ目なくお客様が来店するようになりました。さらにお客様に商品の特徴を積極的に説明するなどアピールを強化、高校生の底力を感じる一幕でした。接客担当の生徒たちが寒い中、声を張り上げて懸命に客寄せをしている姿に、アンケート担当の生徒たちも奮起。せっかく食べててくれた

お客様の声をどれ一つ聞き逃すまいとお客様に声をかけに行っていました。勇気のいる、粘り強い作業でした。まさに生徒同士の連携プレー。そして三年生らしいチームを感じました。

ミーティングでは大人もいる中で遠慮がちだった学生たちが、「自分たちで作り上げた商品」との自覚を持ち成長した姿に、うるま市の未来は明るい!…と思わずにはいられない、そんな2日間になりました。

またガーデンクレスにとつては、今後も地域と協力し、地域に貢献できる商品開発に取り組みたいと思う、絶好の機会となりました。地産地消のアンテナショップを目指してぜひ次年度も、活き活きとした高校生パワーと共に、地域活性化に一役買いたいと思います!



「うるま市商品開発プロモーション事業」メンバー!

具商デパートとクレスのコラボを実現してくれた影の立役者さんたち。

沖縄調理師専門学校・学生有志

アイディアを形にするのが難しく、試作段階でこすりました。



具志川商業高校・学生有志

期末試験との両立に苦労しました…(泣)

**にんじんスイーツ&どひゅか
バスター製作メンバー**



作業療法便り Vol.3



神里 菜月

入院されている患者さんに対するリハビリ（集団作業療法）の一つとして、私たち作業療法士は「ちぎり絵」を用いることがあります。

『大人が、ちぎり絵なんてやってどうするのー・・・??』

そう思う方もいるだろうと思います。確かに、誰が行っていても、ただ「ちぎって貼る」だけ...。

パッと見は単純で幼稚な作業に感じるかもしれません。しかしこのちぎり絵という作業は、取り組む患者さんによって、実にさまざまな効果を持った作業であることをご存じでしょうか？

今回は、特に対照的な2つのちぎり絵グループを紹介します。



[Aグループ “休息を大切に、少しずつ自分を取り戻していく” リハビリ]

入院して間もない、急性期病棟の患者さんに対する取り組みです。

この病棟では、入院したばかりで不安感が強く、夜も眠れずに休息がとれず、疲れきっている方が多くいます。入院直後は、現実と幻覚の区別がつかず、そのためとても混乱しやすい状態です。

そのため簡単な作業であっても、自分で考えたり決断したりすることが、ストレスになる場合があります。

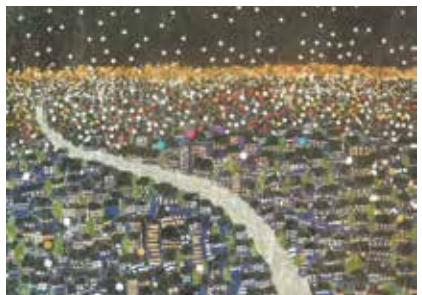
★患者さんとの関わり方★

- ・「これをちぎってください」と分かりやすい指示。材料も色もこちらかわ選んで渡す。
- ・患者さんが疲れていないか、よく見る。作業5分でも10分でも、疲れている表情をしていたら、こちらから「今日は終わりましょう」と声をかけて、作業を終了する。
- ・静かに優しい雰囲気で行う。患者さんから話があればゆっくり耳を傾ける。
- ・基本的に失敗はNG。スタッフがリーダーとなり、できるだけ綺麗な作品を完成させる。

★ちぎり絵の治療的ポイント

・「ちぎる」作業の持つ、淡々とした一定の心地よいリズムが、心に安定をもたらす。

・「紙をちぎる」という静かで優しい感覚が、幻覚世界から患者さんを呼び戻す「現実的な刺激」となる。



[Bグループ “考える・話す・伝える” のリハビリ]

長く統合失調症を煩っている患者さんのグループです。自分で考えたり、考えをまとめたり、まとめた考えを人に伝えることが苦手です。

★患者さんとの関わり方

- ・スタッフは指示を一切せず、作業の方法や使う道具も患者さんに考えて決めてもらう。
- ・作業のミスも、あえてそのままに、患者さんが自分で気付くのを待つ。
- ・「○○さんはこう言っているけど××さんはどう思う？」患者さん同士の間を持ち、意見を引き出す。

★ちぎり絵の治療的ポイント

- ・みんなでひとつの作品を作る事で、会話が生まれやすくなる。
- ・作業の失敗こそ、チャンス。これからどう直すか、みんなで話し合うこと自体が、リハビリになる。

同じ作業なのに、AグループとBグループは、まるで正反対ですね。

患者さんに合わせて、治療の目的と関わり方が変わっているのがよく分かるかと思います。

ちなみに、私は、主にAグループを担当しています。

日々、ちぎり絵作家の作品をどんどん研究し、「ジャスコのちぎり絵教室にも劣らない、綺麗な作品を作る」ことを目指しています。一般の方々がお金を払って先生から習って作るようなレベルの作業を提供するのです。これは、入院して自分自身に自信がもてなくなった患者さんに、“不安だったけど、やってみたら思ったより上手く出来た！”と自信を回復するきっかけにしていただきたいのです。

勉強してみると、「ちぎって貼る」という作業、なかなか奥深い。私はちぎり絵が大好きです。

今回紹介したちぎり絵というひとつの単純な作業。でも、私たち作業療法士にとっては、一人一人の患者さんに合わせた目的を立てて用いる作業なのです。同じ作業であっても様々な目的がある。そうすると患者さんへの関わり方も違ってきます。これが作業療法の面白く、奥深いところなのだと私は思います。

この冬の

ありんくりん



上江洲区子ども会パン作り体験！

パン工場「スターべーカリー」メンバーと小学生が力を合わせた!!

去る10月25日、上江洲区子ども会の小学生がパン工場「スターべーカリー」（平和病院内・就労訓練施設）にてパン作りに取り組みました★「今年で3回目の参加」と話す姉妹もいて、上江洲区恒例のイベントとして定着しています。

普段は黙々と仕事をこなすメンバーたちもこの日は子ども達を時に見守り、時に褒めながら先生の面持ち。最初は緊張気味だった子ども達もすっかり慣れて、最後は自分で作ったパンを持って笑顔で帰っていました。

「スターべーカリー」のパンは平和病院横の喫茶「ガーデンクレス」で随时販売していますが、そのパンは誰がどこでどんな風に作っているのか。私たち平和病院の取り組みやメンバーたちの素顔を知つてもらうきっかけになればと思います。



平成26年度 職員表彰

平成26年11月6日、沖縄県精神保健福祉普及大会において、沖縄県精神保健福祉協会長表彰の表彰式が行われました。この賞は精神保健福祉事業へ貢献した医療従事者に対して送られるもので、平和病院から功労者表彰に1名、永年勤続表彰に2名の職員が表彰されました。

また同月12日には、沖縄県医師会主催の平成26年度永年勤続医療従事者表彰式が行われ、平和病院から1名、陽光館から4名の職員が表彰されました。同一医療機関・施設に20年以上勤務した医療従事者が対象で、長年にわたり施設の発展に貢献したことが評価されました。表彰された皆さんのが今後のご活躍を期待しています。



めだかの会 沖縄県知事表彰受賞

平成26年10月16日、沖縄県コンベンションセンターで開催された「第57回沖縄県社会福祉大会」において、『めだかの会』がこれまでのボランティア活動を評価され「沖縄県知事表彰」を受賞しました。めだかの会は、平成元年に結成、各地域でさまざまな活動に取り組まれ、平成8年からは陽光館で布の裁断活動を行って頂いております。当館で長きにわたりご活動頂いているめだかの会の皆様には本当に感謝、感謝の一言に尽きます。受賞おめでとうございます。



琉球大学農学部教授会にて講演！

「メンタルヘルスが気になる学生への理解と対応について～大学生活の危機における心理的支援について」(平和病院心理課 臨床心理士・榎木宏之)

去る10月22日、琉球大学農学部の教授会で、約30名の教授陣と事務官を対象にレクチャーを行いました。当日は、最近の大学生の対人関係や心理面での特徴に触れ、メンタル面での大学生活のつまづきに対する理解と支援について解説しました。

昨今の若者の風潮の中で、大学教官が学生の対応に日々苦慮する点について、メンタルヘルス面からのアプローチをわずかながらでも提示できたのではと思います。




**精神科・心療内科・内科
平和病院**
 病床数：212床（内 指定病床17床）

急急性期治療病棟 精神療養病棟 精神科訪問看護 精神科デイ・ケア
受付/午前8:30～11:00 午後1:00～3:00
 日・祝祭日は休診（木曜は新患受付行っておりません。）
電話:098-973-2000 住所:うるま市字上江洲665番地

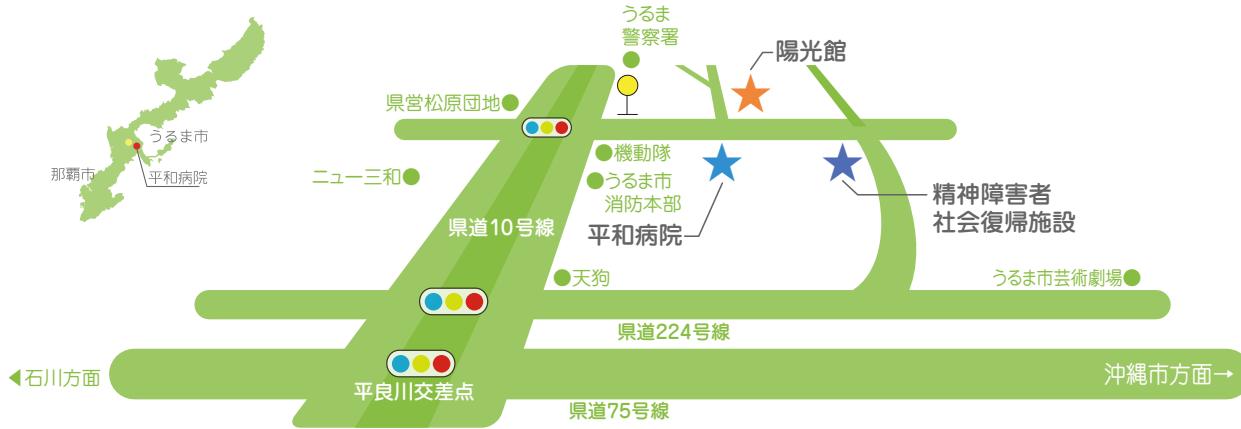

**介護老人保健施設
陽光館**
 入所定員：140床（認知症専門棟40床）

介護老人保健施設陽光館入所 デイケアセンター陽光館 ホームヘルプサービスセンター陽光館
 居宅介護支援事業所陽光館 短期入所療養施設陽光館
 認知症グループホームあおば邸 高齢者相談センター具志川ひがし
受付/午前8:30～12:00 午後1:00～5:00 木・日・祝祭日は休館
電話:098-974-4000 住所:うるま市字上江洲661番地


精神障害者社会復帰施設

一葉邸・二葉邸（外部サービス利用型共同生活援助）
 自立訓練事業所しせいかい（宿泊型自立訓練・生活訓練）
 就労訓練工場しせいかい（多機能型）（就労移行支援・就労継続支援B型）

各施設へのアクセス



編集後記

おくればせながら新年明けましておめでとうございます。

私は新しく広報誌の編集に携わる事になりました作業療法士の比嘉と言います。よろしくお願いします。作業療法士とはリハビリテーションを担当する職種です。「精神科のリハビリテーションって何をやっているの?」と思われる方も多いと思いますが、本誌では病院内で行われている作業療法やリハビリテーションを、毎回『作業療法便り』というコーナーで紹介しています。是非ご一読を。

一方病院外に目をうつすと、就労訓練校工場しせいかいはムーチービーサーを吹き飛ばす程元気です。昨年末も喫茶ガーデンクレスが『具商デパート』で学生とコラボレーションし、好評を博したようです。訓練生や学生の満面の笑顔をみると、なんだかこちらも元気になってきます。

これからも、地域に根差す精神科医療やリハビリテーションの現場を、皆さんに分かりやすい形でお伝えしていきたいと思います。今年もどうぞよろしくお願いします。

比嘉 創