

あ

ぎ

な

青森県立つくしが丘病院  
第134号

# 退職にあたって



E病棟 看護班長 木村 恵子

私の看護師の始まりは県立中央病院からで、十八年勤務し、平成五年四月につくしが丘病院に配置換えとなり、以後十六年間勤務させて頂きました。

つくしが丘病院は、春は桜やたんぽぽから始まり、秋まで四季折々の草花を見ることができ、また、カブトムシやヘビ・リス等もあり、とても自然の環境に恵まれたところでした。このようなところであるからこそ、患者さん達は癒されゆっくり入院生活を送ることができのではないかと思います。春には旧病棟の解体工事も終わり、病院周囲が整備され、一層豊かな自然が感じられるようになることを期待しております。

昨年は三月と九月に二回の病棟引越しを経験させて頂きました。患者さんには、引越し後スムーズに今まで通りの入院生活を送ることが出来るように、事前に新しい病棟を見学していただき、スタッフ一同安全を第一に考え、計画を立て実施しました。引越し後、患者さんからは「あずましい」との声が聞かれ、スタッフと共に達成感を得ることができました。しかし、旧病棟の解体工事が始まり、少しずつ形がなくなっていくのを見ると、淋しい気持ちを感じます。

つくしが丘病院での十六年間は認知症の病棟から始まり、開放病棟、女子閉鎖病棟、男子閉鎖病棟、男女混合閉鎖病棟と、ほとんどの病棟で勤務させて頂きました。勤務した先々でいろいろな経験をし、すばらしいス

タッフとの出会いもあり、また、患者さんとの関わりの中でたくさんのお話を学ばせていただきました。これからは、つくしが丘病院のOBとして、当院の発展を応援させていただきます。

定年まで勤務できたことは、皆様の支えや助けがあったからこそだと思っております。感謝しております。ありがとうございます。



A病棟 主任看護師 下總 孝子

平成十二年四月県立中央病院からつくしが丘病院に配属になり、十年近く経過しました。私にとってこの十年は長く感じた半面、「光陰矢のごとし」と、とても短かったようにも思える今日この頃です。

初めに勤務した病棟は男女混合の開放病棟でした。急性期の患者様が多く入院していましたが、病状の安定した長期の患者様も多く学生時代に学んだ臨床実習病院の雰囲気そのもので、三十年前に時間が戻ったようでした。運動会、夏祭り等病院全体の季節行事、市内の他病院との合同行事、病棟主催の引率外出やレクリエーション等数多くありました。平成十七年障害者自立支援法の成立で多くの長期入院患者様が施設やグループホーム等地域に退院される中、行事やレクリエーションも少なくなり、当時は忙しい思いも思いましたが今では懐かしい思い出になりました。

また、通勤の途中車窓から見えた三内霊園の桜並木、今では少なくなったアカシアの花等四季の変化が楽しめました。

七病棟（現在のD病棟）

のデイルームから仕事の合間にふと目にした中庭の緑の美しさ、ある研修医の方が「行ったことないけど軽井沢みたい」と話していたのが記憶に残ります。

平成二十一年三月末新築の病棟に移転し周囲の風景も殺風景になり、年々対応困難な患者様や病状の安定しない患者様も多く、私自身が年齢と共に心の「チェンジ」が困難になりつつあります。あとわずかですが心身の安定を保ち仕事に励みたいと思います。

十年間病気せず過ごせた事に感謝し、退職後は習い事を中心に第二の人生を過ごしたいと思えます。  
長い間お世話になり、ありがとうございますました。



### 「つくしが丘病院研修を終えて」

青森県立中央病院 研修医 福岡 将治

平成二十年春、弘前大学を無事卒業し、故郷（東京）へは戻らずに青森県立中央病院で研修しようかと決意してから早くも一年過ぎたころ・・・平成二十一年六月つくしが丘病院での研修がスタートしました。ご存じの通



り、中央病院には精神科病棟がないためにほとんどの時間をつくしが丘病院（つくし）で過ごします。つくしに来るのは三年ぶりです。というのも実は、大学生の頃に実習で一度お世話になっていたので、そのときの印象は、強烈な関西弁を放つ堀内院長、そして暗くて薄気味悪い病棟、というイメージしかありませんでした。さらに、今年から研修プログラムが変更になり、夜間も副直として院内に泊まることになっていたので不安はつるばかりです。

しかし、研修がスタートすると不安はすぐに解消されました。気さくな先生方のもと、ひとつひとつ丁寧な指導して頂き、ときには何も分からない研修医のために講義を開いて下さいました。病棟にいる皆さんの患者さんの病歴を把握するのは大変でしたが、主に認知症、気分障害、統合失調症の三疾患に関して重点的に診させていただきました。精神科領域の疾患に関してこれまで学生時代に得た知識だけで、漠然としたイメージしかありませんでしたが、実際、患者さんに接し毎日の診療を通して学ぶことができ本当に有意義な研修を過ごすことができました。何より、中央病院での研修ではほとんどが雑用ばかりで時間に追われる日々でしたが、つくしでは朝のコーヒータイトムから始まり、時間の流れは緩やかに感じられ充実した日々を送ることができました。まだまだ、ここでは書ききれない多くのことを経験しましたが（当直のことなど）、それは次の機会もしくは次の研修医の寄稿に委ねたいと思います。それでは失礼します。



心理士 小島考将

「人付き合いが苦手」という人は少なくありませんが、実態は「会話が苦手」というところではないでしょうか。相手との会話がスムーズに流れ率直な気持ちを伝え合えていれば、まあまあ上手く付き合えていると言って良さそうです。

私も話し上手ではないので、けっこう気を遣って会話しています。その方法を一部ご紹介しましょう。ごく簡単に言うと『分からない事はよく聞いてみる、言いたい事は率直に言うてみる』ということです。

例えば一番緊張する初対面。相手の人となりが分かりませんので、大抵は趣味や特技から聞いてみます。そして「読書です」という人には、どんな本を読んでいる、どんなところが面白いのかまで聞きます。「スポーツです」という人には、どんな競技をしている、どんなところが面白いのかまで聞きます。「趣味も特技もない。家でテレビを見てるだけ」という人にも、どんな番組を見ていて、どんなところが面白いのかまで聞いてみます。もし自分と好みが合えば盛り上げられますし、たとえ合わなくても自分の知らない



かった事が分かるので感心します。聞かれる相手も、好きでしている事を話すのはまんざら悪い気がしないようです。

するとだんだん相手の価値観が分かってくる。ハラハラドキドキするのが好きか、ゆったりのんびりするのが好きか。一人でコツコツするのが好きか、みんなでワイワイするのが好きか。将来役に立つようなことが好きか、その時に楽しいことが好きか・・・もし自分と感覚が合えば盛り上がれますし、たとえ合わなくても自分と違う感覚が分かるので感心します。

そして、盛り上がって私も何か言いたくなったら、素直に言ってみます。「私も〇〇と思います」と。感覚が合わず違う意見を言いたくなったら、それも率直に伝えてみます。「私は□□と思います」と。私の意見は相手に賛同されるかも知れませんが、反対されるかも知れません。でも、もし賛同されると盛り上がりやすし、たとえ反対されても自分と違う意見が分かるので感心します。

自分と相手は違う事を承知の上で、相手のどんな意見でも聴けるし、自分のどんな意見でも言えるという、両方を尊重する態度で臨むわけです。

こうして一緒に盛り上がったり感心したりしているうちに、何となく会話がスムーズに流れ、素直な気持ちを伝え合っている気がしてくるのです。



# 病気のミニ知識 35

## 『児童虐待について』

診療部医師 坂本奈緒

「子どもより大切な存在ってあるかしら？」

元ユニセフ親善大使オードリー・ヘップバーンのこの言葉が私は大好きです。今回は、虐待についてのお話です。

昨年度、全国の児童相談所に寄せられた虐待通告は約四万二千件でした。これは平成十二年度の児童虐待防止法施行前に比べ三七倍です。平成十九年度、青森県では虐待通告が四〇〇件を超え徐々に増加傾向にあり昨年度は四四五件になりました。幼い子どもが虐待の末に死亡し、長期にわたって遺棄されていたという痛ましい事件も記憶に新しいと思います。児童虐待は決してテレビの中の出来事ではありません。

児童虐待は、身体的虐待、心理的虐待、性的虐待、ネグレクト(保護者の監護を怠ること。例えば食事を与えない、長時間放置するなど)に大きく分けられます。虐待というと『不自然な傷』を想像するかもしれませんが、身体的虐待は全体の四割程度です。同じく四割を占めるネグレクトや心理的・性的虐待は、目立たないことも多いため見過ごされてしまうことも少なくありません。見過ごされた虐待は子どもの心身の成長・発達を大きく妨げ、その子の一生に大きな影響を与えます。癒されることのないまま大人になると、自分の子にも同じ

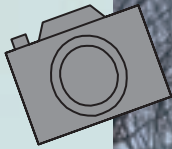
ようなことをしてしまうという虐待の世代間連鎖がおきる可能性も示唆されており、今、手助けをして子どもの傷を癒すことが将来の子どもを守ることにもつながるのです。

虐待を感じたとき、知ったとき、われわれがすることは『犯人探し』ではありません。『手助けを必要としている人を探し援助すること』です。虐待の約七割に実母が関わっており、母親を支援することはとても大切です。虐待で死亡した約八割が四歳未満の子どもですから、乳幼児を持つ母親への支援は特に重要です。育児の話を聞いてあげたり、少しの間子守りを代わってあげたりすることで子どもを守ることができるかもしれません。

実際に虐待を受けている子どもを見つけたら、まずは子どもの安全を保障することが大切です。このため子どもを一時的に保護することもあります。不眠、不安および情緒不安定などの精神症状が強い場合には服薬を勧めることもあります。虐待を受けた後でも健全な愛着を受けて育った場合、心身の症状が回復することも知られています。このためには、所属する地域(保育園や学校、児童民生委員を中心にした近隣の人、かかりつけ医など)の協力によって、時間をかけて家族関係を修復していくことが必要です。

『子どもの権利条約』には世界中のすべての子どもの『生きる権利』『育つ権利』『守られる権利』『参加する権利』が示されています。すべての子どもは権利を持って生まれてくる尊い存在であることを忘れてはいけません。





平成21年12月11日、消防訓練が実施されました。



平成22年1月20日、陸上自衛隊第9音楽隊を迎え、新春演奏会が催されました。

## 編集後記

今年度も当院の「すぎな」をご愛読頂き、大変有難うございました。昨年は当院も新病棟・外来棟の開設や引越しなど、大きな変化がありました。政治の世界ではついに政権交代が実現しました。戦後常に第一党を堅持してきた自民党が、第二党となり政権から離脱したのですから、これは画期的であったといえるでしょう。国民の誰もが、民主党に医療・福祉・教育・労働などの分野で改善策を打ち出すことを期待していると思います。

しかし昨年末の「事業仕分け」なるものを見てみると、疑心暗鬼になってしまいます。確かに不況で、税収が少ない窮状は理解できます。ですがこれだけ国民が大変な時に、五兆円の防衛費や三千億円の米軍駐留予算は、本当にもう少し減らせないのでしょいか。将来的に消費税アップが避けられないとしても、不況下でも利益を上げ兆単位の巨大な内部留保を持つ大企業や、億単位の株式配当を得る人々などには、もう少し税負担を求めてもよいのでは、というのが庶民の偽らざる気持ちだと思います。

編集委員長 藤田 康文