すぎな

青森県立つくしが丘病院
第174号

ショートケアと発達障害専門のプログラムの紹介

看護師　桑田　綾乃

こんにちは。つくしが丘病院では外来通院している方を対象にショートケアを行っております。地域への復帰を支援するため社会機能の回復を目的として個々の患者さんに応じたプログラムに従ってグループごとに活動しています。時間帯は平日の9時から12時です。

月曜日は「スポーツ」
火曜日は「ピアカフェ」
水曜日は「回復セミナー」と
「発達障害専門プログラム」
木曜日は「WRAP（元気回復行動プラン）」
金曜日は「生活プログラム」

となっています。

詳しい内容につきましては当院外来にパンフレットをご用意しておりますので受診の際に是非お手にとってお読みください。

生活のリズムを整えたい、コミュニケーションの練習がしたい、仕事はしたいがまだそこまでの体調を取り戻せていない方など是非ショートケアをご利用ください。

個性豊かなスタッフが皆様をお待ちしています！

公認心理師　小山田　真紀

当院における、「発達障害専門プログラム」についてご紹介します。

平成30年10月から、大人の発達障害の方を対象に、毎週水曜日の午前中、ショートケアプログラムの一環として、コミュニケーションスキルの習得を目指すグループを開催しています。このプログラムでは、グループのメンバー間でお互いの思いや悩みを共有しながら新しいスキルを学んだり、自分への理解を深めることを通して、より自分自身に合った対処スキルを身につけていくことを主な目的としています。

4～8名程度の少人数のグループで、会話の始め方や続け方、感情のコントロールの仕方、自己開示の仕方など、全20回のプログラムを行っています。普段人と関わるのが苦手だと感じていらっしゃる方が参加しやすいように、テキストを配布し、考えをまとめたり、記入する時間を設け、無理のないペースで取り組むことができるようにしています。

これまで参加してくださった皆さんからは、苦手なことがあっても対処法を知ることでまわりの人とコミュニケーションがとりやすくなったり、不安や落ち込んだ気分が和らぎ、生活しやすくなったというお声をいただいています。

希望される方は、まず、主治医にご相談ください。皆様のご参加をお待ちしております。

認知症疾患医療センター 多職種研修会・市民公開講座 開催

医療連携室　精神保健福祉士　津川　貴史

令和元年12月14日（土）当院 認知症疾患医療センターと県立中央病院 緩和ケアセンターが共催で多職種研修会・市民公開講座を開催いたしました。当日は青森市民の方や医療、看護関係者など多くの人にご参加いただきありがとうございました。

講座の内容は、アドバンスドケアプラニング（ACP）、最近では「人生会議」と呼ばれているもので、もしもの時の自分自身の生き方を考えるというものでした。「どせばいい？ゲーム」という人生会議を楽しく考えることができるカードゲームを特別養護老人ホーム三思園さんからご提供いただき体験しました。普段考えることのなかった老後のこと、病気になった時のことを考え、自分が何を大事にしたいかを楽しく考えることができる楽しいゲームでした。その後、各分野の専門家のトークセッションでは様々な視点から人生を考えることができ、充実した内容となりました。

♪青森県警察音楽隊による 慰問演奏会♪

作業療法士　阿部　周悟

12月10日の午後2時より、当院レクリエーション室にて、青森県警察音楽隊とカラーガード隊による「慰問演奏会」が開催されました。約20名の患者さんと十数名の職員が参加しました。

9曲の演奏に加え、カラーガード隊のきれいで、迫力ある演技を披露していただきました。どの曲目も一度は聞いたことのあるものだったため、大いに盛り上がりました。また音楽隊の方が歌う曲目もあり、あまりの上手さに聴き入ってしまいました。

最後に感謝の意を込めた花束を贈呈した後、患者さんからのアンコールがありました。ダンスを含めた演奏が披露され、盛会のうちに終わりました。限られた時間ではありますが患者さん、職員ともに楽しいひとときを過ごしました。

◎今年度最後の家族教室が開催されます◎

日　時　令和2年3月6日（金）
午後1時15分から3時30分
場　所　当院3階会議室
テーマ　「薬と付き合いながら地域で暮らすために」

当院に通院・入院している患者さんのご家族はどなたでも参加できます。参加をお待ちしています。

◎編集後記◎

当広報誌では早い時期から横書き方式への変更意見がありましたが、今回の174号まで約43年間基本縦書き方式での発行がずっと踏襲されてきました。しかし、ついに次回175号から基本横書き（見開きも逆になります）とすることに決定しました。

…ということで、最後の縦書き原稿を書いています。今後もよろしくお願いいたします。

堀内　雅之

青森県立つくしが丘病院　〒038－0031 青森市三内字沢部353番地92　TEL 017－787－2121　発行者：すぎな編集委員会

看護師生活を振り返って

看護部長　越田　明子

自分が若い頃は、50代の先輩をみると〝人生の大ベテランだ、私は定年まで勤められるかな〟と思ってきましたが、月日の流れは本当に早いもので、残すところわずかで定年退職することになりました。仕事を続けてこられたのは、同僚・家族の協力のおかげです。仕事を言い訳にして、子供を自分の親に預けていたためか、子供は祖父母を親だと思い込んでいた時期がありました。また、家にいるときはいつも寝ている、と家族に思われてもいました。職場では数々の失敗をし、理解のある患者さんや先輩達に看護師として育てていただきました。

中央病院が県庁横から現在の場所に移転する年に採用となり、31年6か月間で8部署（2回勤務した病棟もあり）を渡り歩き、最後の7年間はつくしが丘病院で勤務させていただきました。精神科勤務経験のない私がいきなり看護管理室に配属となり、色々ご迷惑をおかけしたと思いますが、奥の深い精神科看護に触れることができました。また、東北の県立精神科病院看護部と交流することができたのは大変勉強になりましたが、今後の当院看護部にとっても大きな財産になることと思います。人生、いつまでたっても勉強は大切ですね。

今、一看護師として卒業の日を目前に控え自分の人生を振り返ってみると、姉妹の中で一番多く病院に入院し自分が思っていた以上に家族には心配ばかりかけてきた気がします。若い頃は病気治療のために食べることができず、あっという間に10キロ減ということもありました。今では食欲を抑えることができず、500グラム減にも苦労していますが…。

人生100年時代と言われるようになりましたので、皆さんもお体に気をつけ、仕事を続けてくださるようお願いいたします。未熟な私を今まで支えていただき、ありがとうございました。

A病棟看護師長　舘田　美枝子

この度3月末日をもって定年退職することになりました。

昭和56年4月から看護師として中央病院で勤務し、つくしが丘病院に異動になったのは平成16年でした。その頃のつくしが丘病院はまだ古く、薄暗く、構造が複雑でよく迷って歩いていました。3年間つくしが丘病院で勤務して中央病院に戻り、再びつくしが丘病院へ移動になったのは平成22年でした。その時は前回とうってかわって、改築後のピカピカのつくしが丘病院になっていました。

新しいつくしが丘病院の窓は大きく、そこから見る四季折々の自然の景色はとても素敵です。特にスタッフステーションの前の廊下突き当たりの窓から見る景色は、まるで1枚の絵のようでお気に入りの窓です。（スタッフステーションからは駐車している車などがちょうど見えないのです。）病棟日課のウォーキング時に足を止めて、患者さんと外の景色を眺めながらお話をするのが大好きでした。

最後に、看護師として患者さんとそのご家族から多くのことを学ばせていただきました。そしてたくさんの人の支えがあり無事定年を迎えることができました。感謝申し上げます。本当にありがとうございました。

C病棟看護師長　山田明子

昭和57年4月に就職し38年間、長かったようで本当にあっという間だったと感じています。失敗の連続でたくさんの方に迷惑をかけましたが多くのことを学び経験しながらここまでやってくることができました。

つくしが丘病院には昭和60年に一度勤務しました。患者さん、職員みんなでフォークダンスを踊ったり、院内の喫茶店で患者さんが提供するコーヒーを飲んだり、浴衣を着て夏祭りに参加したことなど今でも懐かしく思い出されます。

2回目は平成23年から勤務し、昔とは精神科医療がずいぶん変わったことに戸惑いましたが、患者さんやご家族そして地域で患者さんを支援している方々と直接関わることで改めて多くのことを学ぶことができました。

あっという間に定年を迎えることになりましたが、今までやってこられたのは、出会った多くの方々にサポートしていただいたからだと本当に感謝しています。ありがとうございました。

最後に、つくしが丘病院が多くの患者さんの社会復帰に貢献し、これからますます発展していくことを願っております。

災害支援ナースの活動を通して

B病棟看護師　鈴木　昌平

私は令和元年10月25日から10月28日までの4日間、宮城県丸森町の避難所で災害支援ナースとして被災者に対する看護活動を行ってきました。

私は平成23年3月の東日本大震災が起こったとき、地元の福島県で暮らしていました。当時、被災者として全国の様々な方々から支援を受け、支えていただいたことに対して少しでも恩返しがしたいとの思いから平成25年から青森県看護協会の災害支援ナースとして登録させていただいています。

災害支援ナースとして登録してからは初めての派遣であり、看護協会から派遣要請が来たときは「自分は被災地で役に立てるのか」と多少怖じ気づいていました。しかし被災地である丸森町はテレビの報道で見るより阿武隈川の氾濫によって悲惨な状況であり、避難所に着くなり「自分にできることを精一杯やろう」という思いになりました。

活動内容については詳細に述べると長くなりますので割愛させて頂きますが、被災地で支え合う人々の姿に心を打たれ、人間の心の温かさを再確認した4日間になりました。これからも災害支援ナースという枠にとらわれずに被災地支援に関わっていければ幸いと思っています。

C病棟看護師　室谷　智

台風19号による大雨で河川が決壊し町の殆どが浸水する被害に遭い、300人程の住民が避難所生活を余儀なくされていた宮城県丸森町に、11月12日～11月15日まで災害支援ナースとして行って来ました。

弘前大学医学部附属病院の看護師と二名で夜勤要員として避難所の一つである丸森まちづくりセンターに派遣されました。そこでは46世帯69名の人が避難生活を送っており、段ボールベッドに段ボールで仕切りをしただけのスペースで、普段とは全く違う環境での生活を送っていました。

災害支援ナースとして主に避難者の健康管理や感染予防に関する支援を行い、その中で集団生活によるストレスや、今後の不安による不眠など様々な訴えが沢山聞かれ、長期の避難所生活による疲労感が蓄積してきているのだと感じました。

私は4日間しか携わることができませんでしたが、今現在も避難所生活が続いている被災者もいるため、一日でも早く日常生活に戻れる日が来て欲しいと思っています。

今、なぜ接遇が重要視されるのか？
～デジタル・タトゥーを回避するために～

訪問看護ステーションつくしのえん看護師　八幡　仁
（メディカル・フロント・コンシェルジュ）

サービス業は勿論、それ以外の職種も含め世の中で接遇への関心が急速に高まっているのは周知の事実だと思います。医療の現場でもその傾向は年々高まりつつあり、接遇研修や学習会を積極的に開催し意識改革に着手する医療機関が増えています。これまでは「医療に関連した知識や技術の良し悪し」で評価されてきましたが、現代は「接遇の良し悪し」も求められる時代になっています。もはや医療機関であっても一般のサービス業や企業と大差のない対応が求められているのです。

医療の現場に限ったことではありませんが、来訪者や患者・家族側から見ると、職種・地位・部署・年齢に関係なく職員一人一人が同じ目線（そこで働いてる一個人として）で見られます。一人の職員の対応如何により、そこで勤務している全員及びその職場そのものが評価されてしまいます。人は第一印象で7割方評価してしまうと言われており、一度悪い印象や評価を与えてしまう・受けてしまうと、信頼を回復するためにはかなりの労力と時間（ゼロではなくマイナスからのスタート＝デジタル・タトゥー）を要することになってしまいます。特にネット社会の現代では尚更です。そのためには、職員一人一人が「職場の顔である」という「意識」と「自覚」と「誇り」を持って日々の業務に携わっていく必要があります。私もみなさんと一緒に己に自問自答しながら、少しでも手本となれるよう日々精進していきたいと思っています。

愛想が良くて感じの良い店には「また行きたい」と思いますよね？それがすべてです。