

昭和大学附属烏山病院だより

あおぞら

〔発行責任者〕 病 院 長 岩波 明
〔編集責任者〕 広報委員長 常岡 俊昭
〔住所〕 〒157-8577 東京都世田谷区北烏山6-11-11
〔電話〕 03-3300-5231(代表)

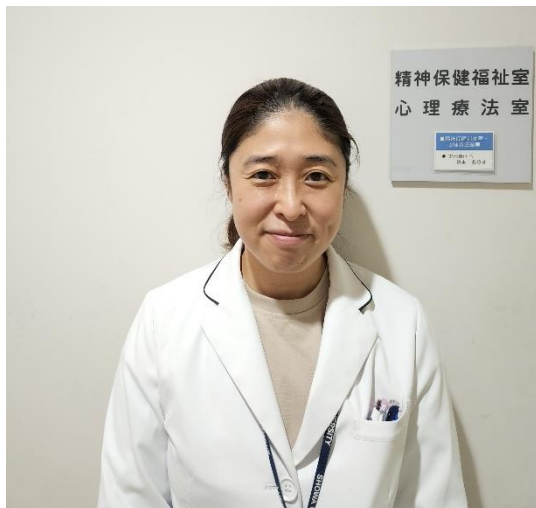
第 1 8 4 号

[2 0 2 2 年 1 2 月 3 1 日 発]

いままでありがとうございました🌷

臨床心理士 根本 ありす

私が初めて烏山病院に就職したときには、まだ隣の大きなマンションも無く、その場所には広い中庭と、それを取り囲むように古めかしい病棟が建っていました。その頃の心理療法室は、入院受けや集団療法、高齢者病棟での回想法などの病棟業務を行っていました。また、患者さんたちと一緒に中庭を散歩していると、近所の保育園のお子さんたちも中庭に遊びに来ていて、ほほえましい光景もありました。その頃の心理療法室は大変革の時期で、より心理士らしい業務をやっていこうと外来や病棟でのカウンセリングや心理検査をメインで行う方向にシフトチェンジをしているところでした。臨床心理士という資格も出来たばかりの頃で、全国的にも心理士のアイデンティティの確立の時期でした。あれから 21 年、現在の心理療法室では、毎日忙しくカウンセリングや心理検査に従事しています。念願の国家資格もでき、今度は公認心理師のアイデンティティを確立していく時期だと思います。



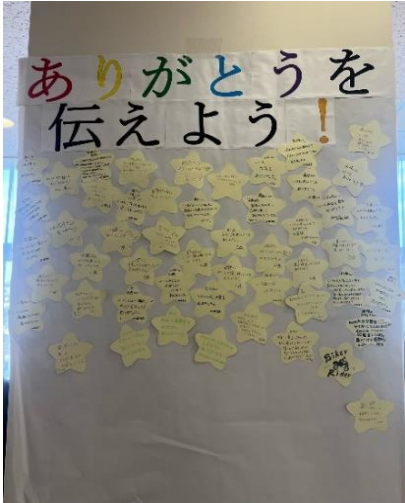
私自身、この 21 年のなかで多くの患者様と出会い、それぞれの人生に寄り添いながら一緒に悩み、一緒に学んできた日々だったと思います。この有意義な日々を経て、この度、思い切ってこの大きな烏山病院という大船を離れることにしました。これからは、さらに活動領域を広げて新天地にもチャレンジしていきたいと思

っています。烏山病院の強みは、各職種の垣根なく、仲良く手を取り合って多職種連携をする事が出来ることだと思います。大きな仲間の支えを手放すのは、なんとも寂しくもありますが、臨床の世界は狭いので、どこかで皆さんとお会いする事もあるかと思っています。心理療法室もまだまだ発展していく部署です。どうぞこれからも温かく見守っていただければと思います。烏山病院で出会った患者様、スタッフの皆様、本当にお世話になりました。今後とも、烏山病院のますますの繁栄と皆様の健康をお祈りしております。ありがとうございました。



Thank you カード

医療安全管理室



新型コロナウイルス感染症が流行し、もうすぐ3年が経とうとしています。働き方が変わり、感染対策をしながら生活するなど、私たちの生活に大きな影響を与えてきました。病院職員の皆さまには感染対策に努めていただき、また、患者さんには病院内の感染対策や制限にご協力いただき、ありがとうございます。

Thank you カードとは、職員から職員へ、患者さんから職員へ、患者さんのご家族から職員へ、誰でも自由に感謝を伝えられるメッセージカードです。今回このような企画を考えたいきっかけは、職員のメンタルヘルスの悪化でした。当院では新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、年に2回職員のメンタルヘルスチェックを行っています。これまで4回行ってきましたが、回数を重ねるごとに、全体的に悪化していることが判明しました。

日頃のストレスに加えて、新型コロナウイルス感染症が大きく影響していると考えました。“自分が感染したらどうしよう”、“院内でクラスターが起きてしまったら…”、“家族が感染したらどうしよう”などの不安要素から、行動制限を強いられる生活が日常となり、日頃のストレスをプライベートで発散できない状況になったことが考えられます。

そこで、『Thank you カード』という企画を考え、職場でのストレス軽減を目指す取り組みを始めました。実際に書いていただいた内容としては、「〇〇先生、いつも治療をしてくれてありがとう」、「〇〇さん話を聞いてくれてありがとう」、「〇〇さん優しく丁寧に接してくれてありがとう」など日頃の感謝を伝えるメッセージが多数ありました。他には、「同じ患者として一緒に治療を頑張ろう!」、「OTが楽しみです!」、「感染対策に協力して下さい、いつもありがとうございます」などのメッセージもありましたが、普段伝えられないことを伝えられる場所を提供することができました。

“ありがとう”と伝えられたからといって、ストレスがなくなることはありませんが、誰かの、もしくは何かの『きっかけ』になるかもしれません。例えば、“いつも先生や看護師さんにお世話になっているから、嫌なことも今日は取り組んでみよう”と患者さんのやる気に繋がるなど、誰かの心に響いて、前向きな気持ちになってもらえたらと思います。

メッセージを書いて下さった皆様、ご協力ありがとうございました。ここには載せきれないほどたくさんのメッセージを頂いています。お時間がある時や気分が落ち込んだときなどにメッセージカードの前に立ち止まり、ぜひ読んでみてください!



デイケア活動 運動会

Mさん

デイケアのお楽しみ会で秋の運動会が行われました。白チームと緑チームに分かれて団体戦で行いました。種目は、クイズ大会と玉入れと綱引きです。クイズ大会は三択クイズで正解だと思う選択肢の箱に自分のチーム色の玉を入れていき正解の合計を競いました。

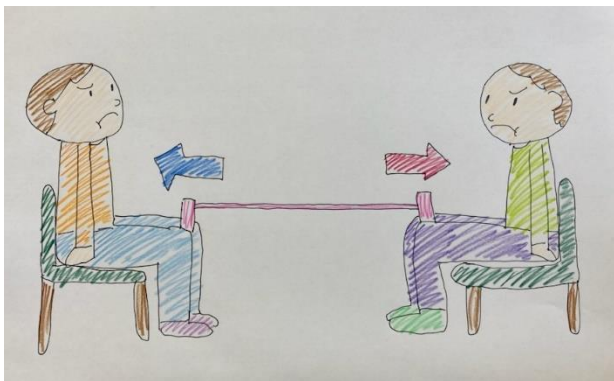
玉入れは、2週間前に皆で新聞紙を丸めて玉を作り、1週間前に玉を入れる様々な形状の箱を有志で作って、手作りで準備してきたものでした。玉を入れやすい箱は10点、難しい箱は500点などどこを狙うか各チームの作戦や協力が求められました。制限時間内に玉を一斉に投げ、とても白熱して楽しかったです。

綱引きは、1対1で対面して椅子に座り、ひものついた棒をそれぞれ膝に挟み手を使わずにひもを引っ張り合い、相手から棒を抜いた方が勝ちという種目でした。私はひもを膝で引っ張ったら足がつりました。私は白チームでしたが、秋の運動会の結果は大差で緑チームの勝利でした。良い運動の秋でした。



↑玉入れ

Mさんが運動会の様子を絵に描いてくれました！



↑綱引き



ASK 認定「依存症予防教育アドバイザー」になりました！

精神保健福祉士 水野 有紀

11/19、20にASKのアルコール依存症予防教育アドバイザー養成講座を受講し、最終試験を受け、活動計画書を提出し、このたびASK認定「依存症予防教育アドバイザー（9期生）」となることができました。依存症について体系的に学び、周りの人にも説明できるようになりたいと思い、これまで募集がかかるたびに応募しましたが、なかなか受講の機会を得ることができませんでした。今回、周りの力添えもあり受講する機会をいただき、その理由が分かりました。25名の受講者のうち半数が当事者または家族でした。残る半数は支援者ですが保護観察官、少年院の医師、更生支援コーディネーター、行政のDV相談員など、多岐にわたっていて、医療機関はごく少数です。アルコール、薬物、ギャンブル、ゲームなど、各依存症の特徴や回復過程の講義を受けながら、並行してその場で当時の心境やどう対応してほしかったか、などリアルに経験者の言葉を聞けるというとても贅沢な講座でした。当事者の言葉が患者さんを回復に導き、家族に希望を与えることを確信しました。鳥山病院はすでに3人の先輩アドバイザー（常岡医師、橘看護師、塚越看護師）が活発に活動を展開しています。4人目のアドバイザーとして、患者さんと一緒に活動していきたいと思っています。

総合サポートセンター

～受診・入院のご相談～

受付：月曜日～金曜日・8時30分～17時

土曜日 8時30分～13時

電話：月曜日～金曜日03-3300-5329

土曜日 03-3300-5231

◎初診受付：月曜日～土曜日・8時30分～11時

◎休診日：日曜日・本学創立記念日・年末年始

《11月》 入院(前月) 外来(前月)

◆延患者数 8,498(8,824) 5,938(6,047)

◇一日平均患者数 283.3(284.6) 258.2(241.9)

◆診療実日数 30(31) 23(25)

広報委員会では、皆様のご意見ご感想をお待ちしております。連絡先は k-kouhou@ofc.showa-u.ac.jp となります。

こちら当院のホームページのQRコードとなります。

ぜひご覧ください。



【編集後記】

現在は、サッカーのワールドカップが開催されており、日本代表の試合結果に一喜一憂しているところです。

また、急に冷え込み、出勤時には気温が氷点下になる日も出てきて、布団から出る際は気合いが必要になってきました...

本年も残すところあと半月程度となりました。寒い日が続きますが、どうぞお体にはお気をつけてお過ごしください。



(広報委員 熊谷)