

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163号

[2021年3月31日発]

退職のご挨拶

看護師長 佐藤 昌子

桜花爛漫の候、36年間お世話になった昭和大学を定年退職することになりました。

1985年（昭和60年）に入職してから、長きにわたり大過なく職責を果たせましたのも、皆さま方のご指導とご温情の賜物だと心よりお礼申し上げます。殊に、この1年は新型コロナウイルスに対し、厳しい医療環境の中で、烏山病院が一丸となって感染対策に取り組んだ日々は記憶に深く刻まれました。

さて私は、1982年（昭和57年）に自衛隊中央看護学院を卒業し、自衛隊病院を経て、1985年（昭和60年）に昭和大学病院（N14-消化器・血液内科）に入職しました。いったん出産育児のために離職し、1990年（平成2年）に同部署に再入職しました。2000年（平成12年）に師長となり、昭和大学横浜市北部病院開設準備室、北部病院（西3・6A）、藤が丘病院（8東西）、烏山病院（C3・外来・訪問看護室・リハビリセンター）、北部病院（5A・7AB）を経て烏山病院（C3・外来・C4）に戻り退職と相成りました。

中でも、北部病院の開設メンバーとして電子カルテの構築と認知症治療病棟の立ち上げ、また烏山病院での医療安全管理者としての職務はとても貴重な経験になりました。ひとりではなし得ない、志を同じにする仲間がいたからこそなし得たことです。たくさんの情景が目に浮かび、すべてが今の自分をつくった宝物と言えます。

烏山病院では医療安全管理の仕事の機会を与えて下さり、たくさんの方々のご指導とご協力をいただきました。数々の診療科や部署の経験を通して、難局に直面した時や、患者さんやスタッフ、関係者の方々に対しては、「至誠にして動かざる者は、未だこれ有らざるなり」を心の軸として関わってまいりました。行き届かなかったこともたくさんあったと思います。日々学び、成長する機会を与えて下さり、皆さまに心から感謝いたします。昭和大学で学んださまざまなことを活かし、定年退職後の力にしていきたいと思っております。

最後になりますが、皆さまのご健康と益々のご活躍、そして烏山病院の発展を心よりお祈りし、退職の挨拶といたします。皆さま、長い間ありがとうございました。



家族教室

精神医学教室 講師 常岡 俊昭

みなさん先が見えないなかお元気でしょうか？直接人と会う事が無い、3密を避け続ける生活にストレスが爆発しそうな人も、そろそろ新しい生活に慣れてきた、これはこれで良いんじゃないかという人もいるんじゃないかと思っています。災害では災害直後はみんなが一つになり団結するものの、ある程度時間が経つと、災害後の生活に適応するものと適応できないもので分断が起こりやすいという指摘があります。まだまだコロナという災害は終わりが見えませんが、出来れば新しい生活に適応している人も、適応しきれない人も一緒になって生活を楽しんでいけたらと思っています。

さて当院ではコロナ禍に適応しようと必死にもがいている方策の一つとしてオンラインでの家族教室を行っています。昨年3月に集まった家族教室を中止せざる得なくなり、5月からZOOMを使って、完全に匿名（あだ名で参加）で、顔出しもなしの家族教室を行っています。毎月第4木曜日（たまに変更）18時～20時の2時間で、前半を医療者からの講義、後半を家族交流としていましたが、約一年の間に様々な変化が生まれてきました。

まずオンラインなのでスタッフも自宅から入る事が可能になりより多くの立場のスタッフが参加してくれるようになりました。その結果、スタッフ自身の自分たちの中の問題や家族関係について話してくれるようになり、医療者・家族・当事者の垣根は集まっていた時よりも無くなってきている気がします。医療者のプライベートな経験に対して参加してくれている当事者や家族が共感したりアドバイスをくれたりすることもあり、非常に暖かい場ができているな～と思ひ、僕自身が癒される場にもなっています。

最初は入院患者の家族としていましたが、退院後も参加したいと言っていた方もいるため、今では当院に入院歴のある方や、趣旨を理解していただける外来の方も参加していただいています。

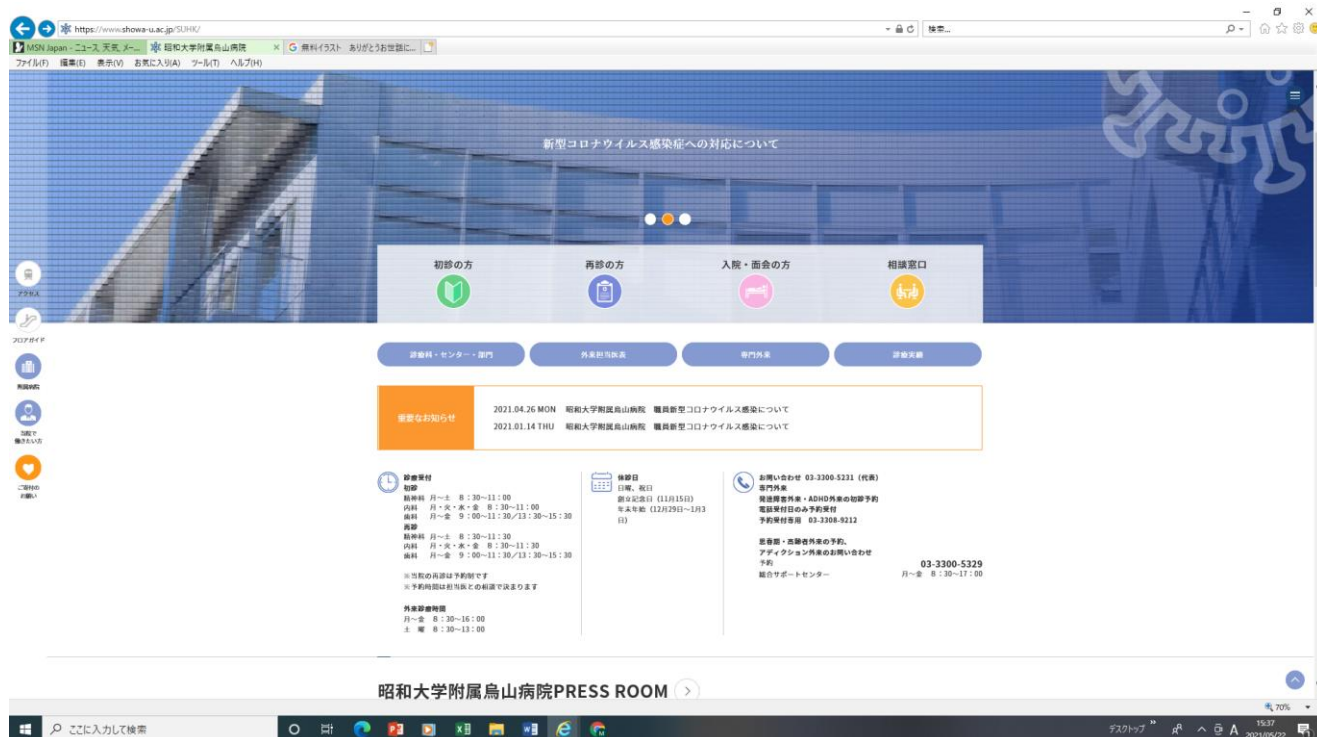
これらの試みは全国的にも珍しく、月間精神科看護、ナーシングスターという雑誌で紹介されたり、日本精神保健看護学会でもワークショップが開かれる予定です。より多くの場で病院の医療スタッフ・家族・当事者がそれぞれの垣根を越えて癒される場所が出来上がればと思っています。

今後も家族教室を続けて、少しでも多くのご家族に「自分たちだけではない」と感じていただき、僕たちも様々なご意見やご経験を聞かせて頂ければと思っています。参加を希望していただける方、詳細をご希望の方は k-kouhou@ofc.showa-u.ac.jp までメールを頂ければと思います。

ホームページがリニューアルいたします

2021年4月1日よりホームページがリニューアルいたします。ご利用される方に、より見やすくわかりやすく情報をお伝えできる、ホームページにするためのリニューアルです。是非一度ご覧ください。

昭和大学附属烏山病院 URL : <https://www.showa-u.ac.jp/SUHK/>



CBTプログラムの紹介 「認知のゆがみ」を学んで

E・Kさん

毎週月曜日の午後のプログラムではCBT（認知行動療法）を実施しています。CBTでは現在、認知のゆがみのキャラクターの“ユガミン”について勉強しています。ユガミンは全部で8匹いて、それぞれのキャラクターには個性あふれる特性のユガミンがいます。ユガミンと距離が近くなるにつれ、嫌な認知のゆがみがでてしまい、日常生活の妨げになってしまいます。実際、ユガミンとはほどよい距離感で付き合うのが良いそうです。



私自身、以前から認知行動療法を本で読んだりなどして勉強をしていました。文字だけの読解が苦手な私にとって、ユガミンのキャラクターで認知のゆがみを覚えていく手段は覚えやすいと思いました。かわいいキャラクターが好きな私が覚えやすい方法、みなさんにも覚えやすい手段がそれぞれにあると思います。

ボランティア感謝状



鳥山病院に貢献いただいているボランティアの皆様です。デイケアで手工芸・英語のプログラムでご指導いただいている小森さんと小田さん。入院患者さんのヘアカットを担当されている美容師の栗原さんと張替さん。

ボランティアの皆様には多大なご協力をいただいております。本当にありがとうございました。

引き続きお力沿いをいただければ幸いです。



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

《2月》 入院(前月) 外来(前月)

◆延患者数 8,024 (8,645) 5,263 (5,436)

◇一日平均患者数 286.26(278.9) 239.2(236.3)

◆診療実日数 28(31) 22(23)

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。



【編集後記】

桜も咲き、暖かな日が増え春の訪れを感じさせます。コロナも緊急事態宣言が解除されましたが、まだまだ油断はできない状況です。第4波を起こさないためにも、個々人の日々の生活様式が大切です。最近では東北での地震もあって不安な日々が続きますが、不安な時だからこと、人とのつながりは絶やさず1人で抱え込まないようにしましょう。

ソーシャルディスタンスが問われていますが、電話やメールといった直接の対面でない方法も活用しながら孤立を防いでいきましょう。コロナや地震による長く不安な生活が続きますが、2021年度が前年度よりも素敵な1年になるように一緒にやっていきましょう。

広報委員 佐藤