

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 真田 建史

〔編集責任者〕広報委員長 真田 建史

〔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205号

〔2024年9月1日発〕

令和6年度 春季公開講座

昭和大学附属烏山病院 精神看護専門看護師 田中 直

今回の公開講座では、皆様が地域社会でイキイキとした生活を続けていくため、「ストレスとの付き合い方」をテーマに、心身の健康管理に関するセルフメンタルケアについてお話をさせていただきました。皆様のストレス対処の一助になれば幸いです。

具体的な内容では、

1. 「ストレスについて」 現代社会のストレス、NIOSHの職業性ストレスモデルを使いながらストレスの気づきと対処、そしてセルフメンタルケアについて

2. 「人生を決定づける自己肯定感の重要性」 ご自身に対する判断や評価として、ご自身をどのぐらい大切にしているかという視点から、考え方の3つのステップについて

3. 「自然に頭に浮かぶ自動思考」「認知の癖」を確認する方法について等々をお話させていただきました。

実際に当日参加して頂いた皆様にも「自然に頭に浮かぶ自動思考や認知の癖」を考えて頂きました。

「ストレス」というとネガティブなイメージを持ちやすいですが、ストレスそのものが悪いわけではありません。心身の健康管理において、ご自身がストレスに気づき、それを対処するための知識や方法を身に付け、実際に「ストレス対処の実践」をしていくことがとても大切になります。またストレスを人生のスパイスと例えるならば、「良い（快）ストレス」と思うか「悪い（不快）ストレス」と思うかの捉え方は、皆様の「個人の認識（認知）」が大きく影響しています。さらに、同じ人でも年齢や仕事、周囲の環境などによって「個人の認識（認知）」も変化していきます。物事の捉え方は、「ストレス対処の効果的な実践」にも大きく影響を及ぼします。

「個人の認識（認知）」捉え方は、何かの出来事があった時に瞬間的に自然に頭に浮かぶ考えやイメージであり「自動思考」と呼ばれています。「自動思考」が生まれるとそれによって、色々な気持ちが動き行動することになります。

だからこそ、心が晴れない「うつうつとした気分」や「イライラ」しているご自身に気づいたら、まず「今は、自分の心が弱っているなあ」と、心の疲れを認めてあげましょう。

その「うつうつとした気分」や「イライラ」などはどういった出来事（事実）について、またどのような「個人の認識（認知）」捉え方をした結果なのかをご自身へ問いかけて確認してみましょう。そして、心のささやきであるご自身の「認知の癖」も確認してみましょう。



このように皆様のストレス対処をより効果的にしていくポイントを整理し、ちょっとひと呼吸してご自身の「自動思考」に気付いて、それに働きかけていく一工夫を施すことが、「ストレス対処の効果的な実践」に繋げる有用な手立てとなるのではないのでしょうか。

令和6年度 烏山病院ワークショップ

I. 栄養科 管理栄養士 中田美江

令和6年7月20日に烏山病院のワークショップが開催されました。

今回は4つのテーマがあり、私はテーマ2の「看護師不足解消対策についてータスクシフト、タスクシェアの推進ー」についてグループでディスカッションをしました。

参加が決まってからワークショップ当日まで、自分なりにどんなことがタスクシェア、タスクシフトが出来るかを考えてみましたが、当日、実際に看護師さんがされている業務を伺うと、今まで経験してきた病院の看護師業務以外に、精神科特有の業務をされていることがわかり、精神科病院の大変さを実感しました。

グループディスカッションでは、それぞれの職種の立場から意見を出し、ピアスアップの活用や業務分担の見直しなど様々な解決策が出されました。このワークショップで導いた解決策が、1つでも取り上げられて実現されるようになればとてもうれしいと思います。

今回、色々な部署の方々と話をする事が出来、4月から烏山病院へ異動してきた私にとっては交流を深める良い機会にもなりました。またワークショップ後には参加して頂いた理事長や担当理事などとお話をする機会もいただき、とても有意義な時間を過ごすことが出来ました。また機会があればワークショップに参加したいと思います。



II. 作業療法室 作業療法士 小林 崇志

数年ぶりに烏山病院のワークショップに参加させていただきました。昨今ニュースでも大きく取り上げられているテーマについて、多職種の視点から議論することはとても意義のあるものでした。立場や職種の垣根を越えて意見を交わすことで改めて気づくことも多く、自身の視野は自分で思っている以上に自職種あるいは自分自身の倫理観や価値観に影響をうけていると感じました。「虐待」は、そうした倫理観や価値観のおしつけによっても発生するリスクがあり、その予防には相手の立場にたって考えることや、相手に影響を与えている自分、その相手に影響を受けている自分という相互作用を意識化することが重要だと考えます。今回の経験から、改めて多職種で意見をシェアすること、それぞれの考えを尊重しながらプロダクトを創り上げていくこと自体が、無意識に行わるリスクのある虐待予防・対策の第一歩になると感じました。

Ⅲ. 病院歯科 講師 嘉手納 未季

先日開催された烏山病院ワークショップに参加いたしました。ワークショップ開催前に「烏山病院がどんな病院になれるといいか」当日までに絵を描いてくるよう課題が出され、緑が多く休憩できるようなベンチがあったり軽い運動ができるような芝生があったり、病院内には自動精算機や受付機があった方がいいだろうと色々な考えは出てきましたが、絵心がない私には絵で表現するのは難しかったです。班の中でアイスブレイクとして、自己紹介と描いてきた絵を紹介しスタートしました。今回のワークショップでは、4つのテーマがあり、私の班では、精神科、看護部、検査室、放射線室、歯科からの参加者5名で班が構成され、「断らない・待たせない救急医療の実現に向けた対策について」というテーマについて討議しました。人員不足や身体疾患、ベッドコントロールなどが問題点として挙げられ、その中からモチベーションをさらに向上させることが重要との結論に至りました。烏山病院の実際の現場を知る機会をいただき、歯科の診療においても歯科医師として、烏山病院の患者さんの口腔の健康に最善を尽くし、貢献できるよう日々精進してまいりたいと思いました。



I. 臨床心理室 臨床心理士 今村 薫奈

烏山病院の診療体制をより良くするため、2024年7月20日にワークショップが開催されました。私は今回、入職して初めての参加となります。テーマは『外来収入増加策について』。去年から引き続き挙げられているテーマということで、烏山病院の経営において外来の収入がとても重要視されている問題点であることを体感しました。

普段関わることの少ない職種のスタッフと討論を重ねるうちに、精神科は他の科と比べて診療報酬の単価が低く、収入増加が難しいという現状を見たように思います。しかし、精神疾患に合併した身体に関わる検査等はニーズが高く、ひとつずつコストの取り漏れがないように意識や工夫を凝らすことでかなりの収益増加が見込めるという結果に至りました。上記の発見は革新的である一方、最終的な問題点

は、徹底してコストを取るスタッフのモチベーション維持や、継続して問題に注意を向け続けられるかといった疑問でした。

より良い医療を提供し、多くの患者様に烏山病院を利用してもらうことの大切さと、多くの業務の中でスタッフがどこまで手を尽くせるかといったバランスの難しさを考えさせられる機会でした。



デイケア活動

Y・T さん

私が参加している、毎週月曜日に行われている「おはよう談話」プログラムについて紹介します。それぞれ話したいテーマを挙げて一人一言ずつ話していくプログラムです。まず一人ずつ近況報告するところから始まります。自分が話したいテーマを話していくのが楽しみのひとつです。自分の挙げたテーマの話になると、他の人の意見が聞けて楽しいです。

某日、私は「おすすめの喫茶店」、「都内のおすすめのスポット」、「パンケーキとワッフルどっち派？」というテーマを挙げてみました。私は、「おすすめの喫茶店」では珈琲館、「都内のおすすめのスポット」では銀座、「パンケーキとワッフルどっち派？」ではパンケーキ派と話しました。他の人の話を聞いて、例えば「おすすめの喫茶店」ではスタバやベローチェなどが話に出てきて、様々な人の好きな〇〇などが聞けるのはとても興味深いです。参加してみて、人の話を聞いて参考になることや新しい発見が生まれて良かったです。



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～金曜日・8時30分～14時

土曜日 8時30分～12時

◎休診日：日曜日・本学創立記念日・年末年始

《7月》 入院(前月) 外来(前月)

◆延患者数 8,583(8,299) 7,023(6,564)

◇一日平均患者数 276.9(276.6) 270.1(262.6)

◆診療実日数 31(30) 25(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。



【編集後記】

この頃はだんだんと朝晩涼しくなって参りました。半袖で家を出ると夜には羽織が必要になってきました。

また、最近は台風が続いていますね。私は、台風により通勤を心配したり、予定していたコンサートが延期になったりと悪影響を受けています。

しかし、季節の変わり目は天気が荒れがちとも思います。雨が上がったら、気持ちの良い秋の訪れを願います。

皆さんにとって、“秋と言えば”何ですか？私にとっては、食欲の秋です。やはり秋刀魚を毎年楽しみにしています。他にもスポーツの秋、読書の秋などありますね。皆さんはどんな秋を堪能されますか？



(広報委員 熊谷)