

こころがほっをお届けします。

ちゃあ!

Ciao!

2017, Winter
虹と海のホテル 広報 BOOK
ご自由にお持ち帰り下さい!

43



● 特集
クローズアップ 臨床心理士
● 訪問看護ステーションはるオープン!
● マインドビタミン

外来のご案内

☞ 当院は、敷地内完全禁煙施設です。

2017.01

● ご相談・ご予約専用ダイヤル
(受付:月~土・9:00~17:00)
☎0955-77-5120 (外来直通)

● 休 診:日曜・祝日
● 診療時間:9:00-12:30/13:30-17:00
*初めてのの方は、予めご予約が必要となります。

	月	火	水	木	金	土
心療内科 精神科	齊 木 橋 本 進藤(太)	藤巻(奈) 橋 本 藤巻(光) 齊 木	齊 木 進藤(太) 富 永	齊 木 藤巻(光) 進藤(太) 河 野	藤巻(奈) 進藤(太) 橋 本 富 永 河 野	進藤(太) 富 永
こどもの心			●		●	
ストレス			● (~19:00)			●
すいみん			●			●
もの忘れ	●	●	●	●	●	
内 科	進 藤	渡 邊	渡 邊	古 川	渡 邊	休 診
歯 科		長崎大学	長崎大学	長崎大学 (~15:30)		長崎大学 (~17:00)
		*午後の診療は13:30~18:00		歯科直通 ☎0955-77-5138		

■ 広報誌へのご意見、ご要望などございましたら、
下記までお寄せください。
ハガキの場合 / 〒847-0031 佐賀県唐津市原 842-1
FAX の場合 / FAX 0955-77-2274
E-mail の場合 / ciao@nijitoumi.or.jp

編集後記

「唐津くんち」ユネスコ無形文化遺産登録、映画「花筐」の撮影地、アニメ「ユーリ!!! on ICE」に唐津の実在スポット登場など、昨年唐津にはパワースポットの予感が…。今年、共に飛躍しますように!



虹と海のホテル
Rainbow & Sea Hospital

◆ 心療内科・精神科・内科・歯科・脳ドック
◆ こどもの心・ストレス・すいみん・もの忘れのご相談

虹と海のホテル



〒847-0031 佐賀県唐津市原 842-1 TEL:0955-77-0711



年頭所感

新年あけましておめでとうございます。皆さまには健やかに新年をお迎えのことと心よりお慶び申し上げます。

昨年は相模原の殺傷事件、精神保健指定医の不正など精神科医療の見直しにも関わる大きな事件がありました。当院でも、『自傷他害の恐れがある』と鑑定された措置入院の患者さんを受け入れておりますが、今年は措置入院の見直しも予定されており地域移行に向けては行政機関や地域との話し合いが退院の要件に含まれるようです。きちんと法を遵守し人権に最大限配慮した対応を院内でも徹底していきたいと思っております。

さて、国全体としては、65歳以上高齢者の割合が21%を越すいわゆる超高齢社会が世界の先頭を切つて進んでおり、二〇二五年に団塊の世代が後期高齢者となるとと少子化と相まって二〇三〇年には30%を突破するといわれています。唐津市も急激な高齢化と人口減少が予測されており、歴史に類を見ない状況となることと予想され、国のあり方が問われることとなり、新オレンジプランや地域医療構想ほか医療や介護においても変革が急務となっております。当院では精神的な治療を要する場合には、可能な限り迅速に入院対応出来るよう努力しております。

年頭所感	2
〈特集〉 クローズアップ 臨床心理士!	4
訪問看護ステーションはる オープン!	8
マインドビタミン	10
INFORMATION & NEWS	12
旬の心をおもてなし/ 私の愛用アイテム	13
「秋の作品展」開催しました!	14

虹と海のホスピタル

院長 進藤 太郎



早期介入によって、高齢者のADL低下をなるべく最小限とし再び地域で生活出来るように今後も取り組んでいきますので、お困りの際にはぜひ御相談下さい。

また、当院では休職者の方を対象とした「リワークプログラム」、発達障害などで支援が必要な児童の方を対象とした「ブレイントレーニング」、アルコール依存症の方を対象とした「アルコールリハビリテーションプログラム（ARLP）」、うつや不安、イライラなどの感情調整が上手くいかない方を対象とした「マインドフルネスプログラム」などの専門プログラムを立ち上げており、今年もさらに専門的な治療プログラムを立ち上げたり、既存のプログラムの改善を行ったりすることを予定しています。また、すでに院内には『災害派遣精神医療チーム（DPAT）』が存在しておりますが、昨年九州でも大きな自然災害が発生したことを踏まえて今年にはチームを増員し、有事の際の協力体制にも更に力を注いでいく予定です。このように、より良い医療の提供、地域への貢献を目指し、全職員で取り組み、努めて参る所存です。

最後になりますが、皆さまにとりまして幸多い年となりますよう祈念しまして、年頭のごあいさついたします。今年もあたたかいご支援とご助言を心よりお願い申し上げます。



Ciao! [ちゃお!]
…イタリア語で「こんにちわ・やあ!」の意味。
皆様と病院の情報交換のキーワードです。

Close-up
クローズアップ
臨床
心理士

虹と海のホテルでも、
5名の臨床心理士が在職しています。その仕事とは？
今回は、最近よく耳にする、その臨床心理士について、
クローズアップしてみました！



●●● 臨床心理士の仕事とは？

臨床心理士の仕事を大きく分けると、「カウンセリング」と「心理検査」に大別されます。

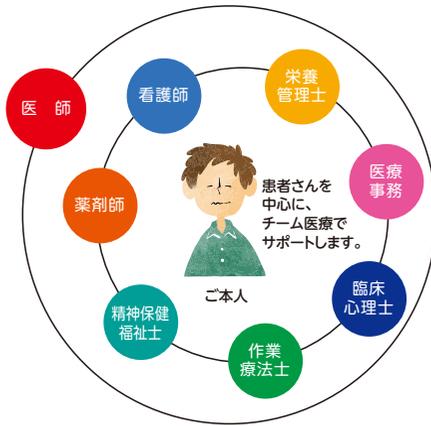
カウンセリングでは、患者さんが心配なことや困っていることなどについて、決められた日時・場所の中でカウンセラーと対話を重ねることで、自分自身への理解を深めながら、問題の解決に向かうことを目指します。子どもを対象としたプレイセラピー（箱庭など、遊びを通しての心のケア）も行っています。

心理検査は、質問用紙へ記入をしてもらう検査や、絵を描いてもらう検査など様々な種類のものがありますが、検査を通して自分自身の理解を深めたり、こちらがその方に対してどのようなお手伝いができるか検討したりすることを目的に実施します。

臨床心理士は、精神科医とは違って病気の診断や薬の処方ではありませんが、お一人おひとりの話にじっくりと耳を傾けて丁寧に関わりながら、その方が少しでも生活しやすくなるようお手伝いすることを心がけています。

●●● 病院での役割とは？

カウンセリングや心理検査を通して得られた情報を、他の部署のスタッフと共有しながら、その方への理解を深めたり、より良い支援方法について検討したりしています。また、集団療法（リワークプログラム・アルコールプログラム等）では他職種とチームを組み、プログラムを運営しています。



臨床心理士の一日
タイムスケジュール(例)



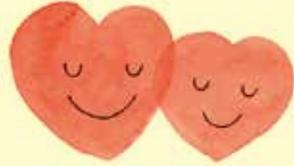
▲ストレスケア病棟ミーティング



▲リワークプログラム ミーティング



▲親子プレイントレーニング



カウンセリングルームのご案内

臨床心理士によるカウンセリングを行っています。お子様を対象としたプレイセラピー(遊びを通してのこころのケア)も行ってまいります。

利用時間

月曜～土曜日 午前9時～午後5時
(受付午後4時まで)※完全予約制

相談料金

- ◆18歳以下(高校生まで)は毎回無料
- ◆18歳以上(高校卒業後)
初回面接:無料
2回目以降の面接:3,000円(税別)

利用方法

主治医の判断により導入が決定します。
通院中の方は、まずは主治医にカウンセリングを希望する旨をご相談ください。

お問い合わせ

カウンセリングに関するご相談は
お気軽にお問い合わせください。
TEL.0955-77-5120(外来)



▲プレイセラピールーム



▲こどもの心外来 待合室



◀遊びを通してのこころのケア



▲こころの講演「虹のつどい」
「発達障がいについて」の講師



▲小学校での講演



◀FM佐賀
「マインドビタミン」
毎週金曜日9:05頃放送中!

臨床心理士は、院内の仕事の他に、市の相談事業での市民の方向けのカウンセリングや、企業の社員向けの相談業務の実施、近隣の小・中・高校や企業に出向き、メンタルヘルス等に関する講演も行っていきます。
また、FM佐賀の「マインドビタミン」という番組では、当院心理士がパーソナリティを務め、リスナーの方の様々な悩みごとに対してお答えしています。

●●臨床心理士は、
地域でも、
こんな活動をしています。

VOICE

臨床心理士 上堀内洋允



患者さんの心を支援していくにあたっては、まず自分達の心が健康でなければいけません。そのため、休日の気分転換やストレス発散はとても大切にしています。それぞれに、寝る・美味しいものを食べる・友人とおしゃべりをする・スポーツ観戦をするなど楽しみや趣味を持っています。また、家族サービスを大切に、休日は家事に勤しむという心理士もいます。

患者さんが回復された姿を見たとき、この仕事をやっていてよかったと感じます！

臨床心理士の仕事の魅力は、患者さんお一人おひとりとじっくりかかわることができていることにあります。患者さんがそれまで抱えていたものが少しでも軽くなり、笑顔が見られた時や、患者さんが回復された姿を見た時、「話を聞いてもらえてよかった」と言っていただけだった時に、この仕事をやってよかったと感じます。
患者さんと一緒に問題の解決に向かって取り組んでいく中では、行き詰ることも、すぐには思うような結果が得られないこともありえます。そういう時は、試行錯誤しながらも難しさを感ずることもありえますが、その分、それを乗り越えて患者さんが回復された姿を見られた時には喜ぶもひとしおです！

「私らしく、地域で生活したい」をサポートします！

病氣治療中の患者さんのお宅へ訪問し、そこで患者さんの治療のために必要な支援を行っている訪問看護。当院の訪問看護スタッフは、主治医と患者さんやそのご家族とのパイプ役として、治療がスムーズに行われるよう連携しながら、常時150名ほどの患者さんに利用いただいています。

私たちは常に、患者さん・ご家族・病院（主治医）や行政機関・福祉事業所など、沢山の方々との繋がりを大切にしています！

この約10年間は、高齢者をサポートする仕組み『地域包括ケアシステム』もすでに施行され、それだけ「住み慣れた家で、地域の中で安心して暮らす」ことを重要視されているようです。

患者さんが、自宅や地域にいても病院と同じように安心して医療を受けることができ、生活の質を維持・向上できるように福祉のサポートが受けられる、この要素がまさに訪問看護の中にあると思っています。

チーム医療の中で、患者さんにとってよりよいサポートを心がけています！

看護師は、主に患者さんの体や心の状態をみたり、お薬の相談にのったり、病氣のことだけでなく、眠ることや食へることなど生活面のあらゆることも相談にのっています。

沢山の患者さんやそのご家族との出逢いから、多くの「はる」を学ばせていただきました感謝しています！



訪問看護チーフ 大島るみ

訪問看護を始めて8年目になります。これまで、延べ二万軒近くのお宅を訪問させていただきました。訪問看護では、日々の天候や患者さんの状態によっては、対処困難な事態が生じ、毎日が変化の連続です。そのような場所で働くということは、強い信念と誇り、そして責任感を持ち合わせていなければなりません。あと、体力も必要ですね(笑)

でも大変なことばかりではありません。間近で患者さんが回復していかれる過程に立ち会うことができ、患者さんに少しでも良い変化でも見られた時には心から喜びを感じます。

これまで、沢山の患者さんやそのご家族との出逢いがあり、その全ての方から多くのことを学ばせていただきました。おかげさまで、当院の訪問看護も現在までやっていくことが出来ました。この場をお借りして感謝の気持ちを伝えたいです。そして、これからもどうぞ宜しくお願いいたします！

作業療法士は、生活の場面を想定した作業訓練等を行います。制作活動や運動など自宅で行う作業療法は、患者さんに合ったオリジナルプランです。

ソーシャルワーカーは、福祉のスペシャリストとして、患者さんに合った制度やサービスのご案内、学校・仕事・地域などで少しでも安心して暮らせるように常時他(多)機関と連携する「橋渡し役」です。

これらの専門スタッフが、患者さんが安心して訪問看護を受けていただけるように、まずはゆっくりお話をうかがうことを心がけています。



患者さんやそのご家族の方へ

「自分の家に知らない人がやってくる」「人が来ると気をつかうな」など、初めはそんな気持ちもあるかもしれません。または、「きちんとやっていなければたら注意されるのでは...」などの不安もあるでしょう。

でも、ご安心ください。まずは、会ってゆっくりお話しませんか？話し相手がいなくて困っている方、どうしても正しいのか解決方法が分からずに困っている方、世間話から誰にも言えなかった話まで、スタッフがじっくりお話をうかがいます。無理に何かを強要することはありません。病氣や障害と上手に付き合っていく方法を一緒に考えましょう。私たちは、患者さんの人権を尊重し、「あなたらしい生活」が送られるよう、そつとそばに寄り添っています。



2017年2月オープン

より身近な拠点として、新たに訪問看護ステーションを開設します。どうぞお気軽にご相談ください。

「訪問看護ステーションはる」
佐賀県唐津市原990-1
TEL.0955-58-8866

ほめ上手になる方法、 教えてください！

「FM佐賀ch77.9」毎週金曜AM9時5分〜9時10頃のラジオ
マインドビタミンでもお馴染み臨床心理士 上堀内洋允がお答えします！



Q.

人をほめるのが下手なのが
悩みです。部下を指導する時、
どうしても注意ばかりになってしまい、
怖い上司としか思われていないようで。
褒め方のコツやポイントについて
教えてください！

●50代 会社員

A.

行動やプロセスを 具体的に、 すぐにほめることが大事

人からほめられて嫌な気分はしませんよね。でも、勇気を振り絞って
ほめたつもりが、逆に相手を不快にさせたり、何か裏があるのではと勘ぐ
られることもあります。例えば、女性に対して「かわいいね」と言うのと「笑
顔が素敵ですね」と言うのでは、受け取る側の印象は全く違うことに気づ
かれるかと思います。ちなみに、子どもの場合だと、遊んだおもちゃを一
人で元通りに片づけられたとしたら、「いい子だね」と言うだけでは、何
がどうよかったのか分からないことがあります。それよりも「一人で片づ
けられるようになって偉いね。よくできました」など、より具体的に言っ
てあげるともっと伝わりやすいと思われれます。

つまり、ほめ上手というのは、その人の存在そのものを認めてあげ
ることも重要ですが、“笑顔”や“一人で片づけた”
といったその行動やプロセス、結果をほめることが
ポイントになります。そして、望ましい行動等が
みられたときは、出来るだけ間を空けず、



気づいた時に言葉をかけること、「今日のプレゼンよくまとまっ
ていて分かりやすかったよ」など、余分な言葉は加えずに短く伝えて
あげるのも相手に伝わりやすいのではないのでしょうか。ただ、職場
の場合、他の同僚にも聞こえるようにほめた方が良いのか、内容に
よっては個別に伝えた方が良いのか等、その方に応じた判断も必
要でしょうから、普段からよく部下を観察しコミュニケーションを
取っておくことも大事ですよ。

一方、子どもの場合だと長々とと言っても途中から耳に入っ
ていないことも多いですから、叱る時と同じように短く具体的
にというのがコツと言えそうです。



笑顔で、 その人なりの長所を心を込めて

他にも、他者と比較することはせず、一人ひとりが今までと違ってどのよう
に成長してきたのかを見ることが大切です。個々の能力には当然個人差があ
りますし、例え失敗したとしても、それを咎めたり責めるだけで終わることなく、
「惜しかった。でも、次は頑張ろう」と、挑戦したことへの労いや次につなぐ
声かけも部下にとっては心強いものですよね。

相手の短所は目につきやすくて、長所は注意していないと案外気づかな
かったりするものです。何より“良いと思えたところをきちんと心を込めて伝
える”ということ、実感のこもった言葉は相手への響き方も違ってくるのです。
「言うは易く行うは難し」ですが、まずは笑顔を忘れずに、良好な雰囲気作
りを意識した声かけから行動に移してみるのもいいかもしれませんね。

(臨床心理士 上堀内洋允)



生の音楽演奏で心地よい午後のひとときを。

虹と海のコンサート

- 【1月】1/25(水) ギタリスト橋口武史
- 【2月】2/22(水) (他楽器との合奏も有)
- 【3月】3/29(水)

■時間：13:00～13:30 ■場所：当院ロビー

無料

どなたでもご参加
いただけます



未来のために

虹と海のホスピタルでは 治験・研究に取り組んでいます

治験とは、患者さんのご協力で「薬の候補」の効果と安全性を調べ、国の承認を得ることを目的に行われる臨床試験です。

【新規】◆うつ病 ◆小児ADHD ◆成人ADHD

【継続】◆統合失調症

ご興味のある方は、スタッフへお問い合わせください。

12/8 ころの講演 “虹のつどい”を開催!

今回は、当院のアルコール治療チーム(ARP)による「アルコール依存症～かかわり方のコツ」についてお話ししました。ご本人が治療につながるために、家族を含めた支援者の具体的な行動や、支える側が元気いるためのアドバイスなど、少しでもヒントになる事ができればと願っています。



1/31 病院送迎バス運行終了のお知らせ

病院送迎バスの運行を、2017年1月末をもって終了する事となりました。公共交通機関に代わり運行してまいりましたが、この度、昭和バス停留所が病院前に新設され、便数・エリアともに便利な公共機関をご利用いただけるようになりました。長年のご利用に感謝いたしますとともに、何卒ご理解いただきますようお願い申し上げます。



**デイケア
ご利用の方へ**
デイケア送迎は、
これまで通り
実施します。

旬で心をおもてなし

「金柑」



古くから咳止めの薬用として用いられた「きんかん」。今回はそのレシピ、保存法などもご紹介いたします。

きんかんは、一般的に柑橘類として扱われていますが、実は独自の金柑属という分類。ミカン等と違い、皮ごと食べる上にビタミンCの王様なので、風邪予防にも良いですね。煮るとビタミンCの効果は減少しますが、ビタミンA、B1、B2、カルシウムも多く含み、血流改善、発ガン抑制作用、疲労回復など、多くの効果が期待できる食材です。そこで風邪気味の時にも重宝する「きんかんの甘煮」レシピをご紹介します。

甘煮にすると、とろけるようなやわらかさ、ほのかな苦みがくせになる「きんかんの甘煮」。保存食としても最適ですよ。(管理栄養士 瀧下淳子)

きんかんパワーで、この冬を
美味しく健やかに過ごしましょう!

- 材料
きんかん300g(弾力があり香りのよいもの)
砂糖180~200g
- 下ごしらえ
- ①きんかんはよく洗い、種を出しやすいように縦に包丁目を5~6本入れておく。
 - ②たっぷりの水に入れ、皮がやわらかくなるまで下ゆでをする。
 - ③指で上下を押さえてかるく押しつぶすように、切れ目の間に楊枝などを入れて種を取りのぞく。
 - ④きんかんの形を整え、たっぷりの水からゆでて苦味をぬく。
 - ⑤ざるにあげてから水けをきる。
- 作り方
- ①鍋に水カップ1/2と砂糖をいれ煮立て、砂糖が溶けたら下ごしらえをしたきんかんを加える。
 - ②表面にクックペーパー(鍋蓋)などをかぶせ、弱火で煮詰める。
 - ③焦げつかないように、時々鍋を揺すりながら、汁がとろりとつやがでるまで煮詰める。
- 保存
別にシロップ(水カップ1・砂糖150gを煮溶かす)を作る。殺菌した保存瓶にきんかんを詰め、シロップをかぶるくらいに注ぎ、密閉して保存する。

心がアがる! 私の愛用アイテム

光のフロア 石橋流美子 マネージャー

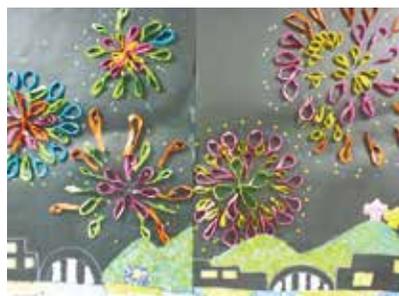


きれいな色のガラス瓶たち

我が家のキッチンカウンターで、キラキラ光るガラス製のキャニスターや瓶が、私のお気に入りです。写真はほんの一部ですが、お店で見つけて購入したのもや、何かが入っていた使用済みの空瓶たちです。縦模様が入った透明のガラス瓶には特に、つい惹かれてしまいます。

ブルーのガラス瓶は山田錦(酒)が入っていたもの、琥珀色のガラス瓶は、実は以前の進藤病院の建物が壊される前倉庫にあったものなんです。見つけた時「綺麗だな」とつい見とれていて、「壊されてしまっから貰ったら?」とお言葉に、ちゃっかり頂戴いたしました。実はこの琥珀色の瓶は、昔の「洗眼器」。それを私は今、植物の水差しとして大切に使っています。

さらに、昔懐かしラムネのビンを探しているのですが、製造中止のため、飲み口の部分までガラスというモノを手に入れるのは、もう幻だそです。残念。私の母は、「こんな空瓶どうするの? 邪魔になるから捨てたら!」と言いますが、無視します。なにせ、きれいな色のガラス瓶を眺めるだけで、気分がアがるものですから!!



「秋の作品展」 開催しました！

● 11月10日(木)・11日(金)
● 当院デイケア室

芸術の秋！にちなみ、毎年恒例の「秋の作品展」を開催しました。この一年間で制作された作業療法作品をはじめ、患者さんだけでなく、職員や地域の方々の趣味の作品なども勢揃いしました。どの作品も、ひとつひとつ思いを込めて作り上げられ、素晴らしいものばかり。開催期間中なんども足を運んで作品をご覧になる姿もお見かけしました。「来年はどんな作品にしようかな!」という声があちこちで聞かれました♪