

こころがほっをお届けします。
Ciao! ちゃお!

46
 2017, Autumn
 虹と海のホスピタル 広報 BOOK
 ご自由にお持ち帰り下さい!



特集
2

ここが知りたいーマインドフルネス

特集
1

医療機関のサポートが注目されている、
 リワーク(職場復帰支援)。

外来のご案内

☞ 当院は、敷地内完全禁煙施設です。

2017.10

●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) 藤巻(光) 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	●	●	●	●	●	休診
歯科	★ 無料検診	長崎大学	長崎大学	長崎大学 (～15:30)		長崎大学 ※第2口腔外科

専門プログラムご希望の方は、
 主治医へご相談ください。

- マインドフルネスプログラム
- リワーク(復職支援)プログラム
- 親子プレイントレーニング
- ARP(アルコール・リハビリ・プログラム)

お問い合わせ

- 虹と海のホスピタル ☎ 0955-77-0711 (代表)
- 1. 外来受診のご予約・相談など ... ☎ 0955-77-5120 (外来)
- 2. お支払い、診断書等の申込など ... ☎ 0955-77-5121 (医事)
- 3. 歯科の予約など ☎ 0955-77-5138 (歯科)
- 訪問看護ステーションはる ... ☎ 0955-58-8866 (代表)



INDEX

〈特集1〉
医療機関のサポートが注目されている、
リワーク（職場復帰支援）。 2

〈特集2〉
ここが知りたい！マインドフルネス 8

マインドビタミン 10

虹と海のホスピタル
夏祭り2017、開催しました 12

INFORMATION & NEWS 13

給食自慢の一品
／心がアがる！私の愛用アイテム 14

GALLERY 15

医療機関のサポートが注目されている、

リワーク（職場復帰支援）。

虹と海のホスピタル 院長 進藤 太郎



「リワーク」職場復帰支援とは
うつ病などで休職している方などを対象とした、職場復帰と再就職予防のためのプログラムです。いきなり職場へ戻って働き始めるのではなく、職場の環境や状況を想定して実施される様々なリハビリプログラムを通じ、再発リスクを軽減させ、復職準備を支援するものです。

職場のメンタルヘルス問題が近年、増え続けています。

近年、長時間労働や職場の人間関係でのストレスなどを背景に、業務による心理的負荷を原因として精神障害を発症、あるいは自殺したとして、労災認定が行われる事案が増加しています（図1）。国の調査では、約6割の事業所がメンタルヘルスケアの取り組みを行っています。国の調査では、約6割の事業所がメンタルヘルスケアの取り組みを行っています。国の調査では、約6割の事業所がメンタルヘルスケアの取り組みを行っています。

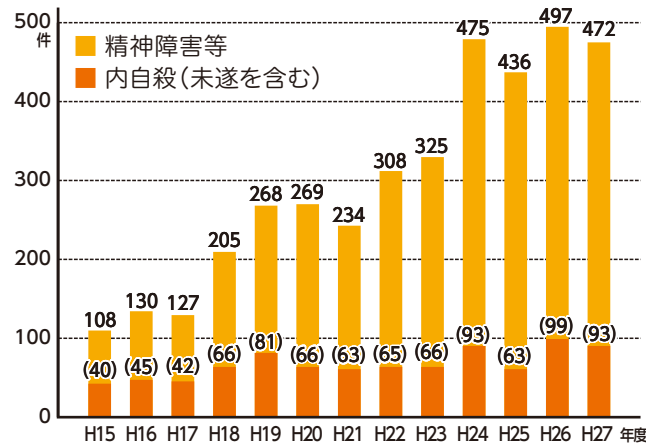


図1 精神障害等による労災認定件数

注：当該年度以前に請求されたものを含む
資料「脳・心臓疾患及び精神障害等に係る労災補償状況(H27年度)」(厚生労働省)

職場復帰支援における医療機関の役割とは…

リワークプログラムとは、うつ病などによって休職した方を対象として、症状が回復した状態から、職場復帰と再就職予防を目的に行うリハビリテーションです。体力、集中力の持続、自己管理スキルの養成、認知面や行動面の変化を促進するようなプログラムで構成されており、その中で客観的評価を実施することで、復職準備性が明確になります。

また、最終目標は再就職予防であり、プログラムでは、休職に至った外因だけでなく内因（自分の気質や性格、価値観、こまった時の判断や苦手な状況に対処の仕方のクセ）を患者さん自身で分析し、認識してもらい、プログラムを通して自己管理（セルフケア）を身につけてもらいます。

治療の一環であるリハビリテーションの実施や復職準備性の確認、そして再就職予防を視野に入れた治療を行うことが、医療機関に求められています。復職には近道はなく、急がばまわれというわけではありませんが、「じっくりと取り組む姿勢」こそが、大切です。

Ciao! [ちゃお!]

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



入院中から復職準備を行いたい方

入院リワークプログラム

午前 9:30 ~11:30	個別OT	オフィス ワーク	フロア 活動	オフィス ワーク	個別OT
午後 13:30 ~15:30	フロア 活動	脳と体の エクサ サイズ	軽 スポーツ	認知行動 療法	心理教室



通院しながら復職準備を行いたい方

外来リワークプログラム

午前 9:30 ~11:30	個別OT	オフィス ワーク	-	オフィス ワーク	個別OT
午後 13:30 ~15:30	-	脳と体の エクサ サイズ	軽 スポーツ	認知行動 療法	心理教室



脳と体のエクササイズ

ブレインジム等(簡単なエクササイズ)や運動を通して、心と体のバランスを整えます。



個別OT:作業療法

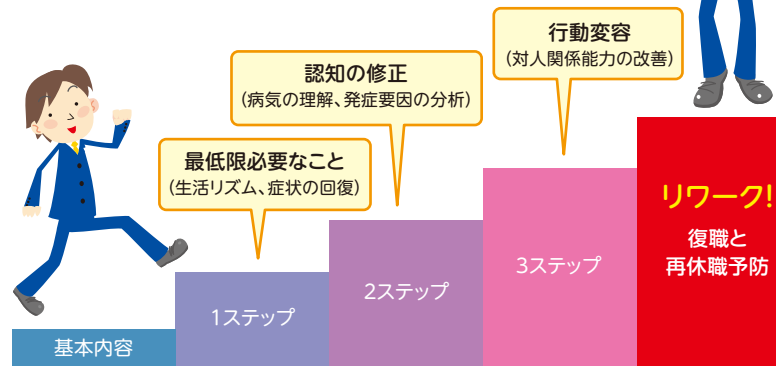
クラフトなどで集中力の持続性や作業能力の回復を図り、体力向上のためのマシントレーニングやフットサルなどを行います。



心理教室

病気に対する知識や情報を学びながら、解決法をみつけていく活動です。

リワークプログラムの3段階



認知行動療法

自分の考え方のクセを知り、行動や気持ちを切り替える方法を身につけ、少しでも楽に生活できるようにグループで考えていきます。



オフィスワーク

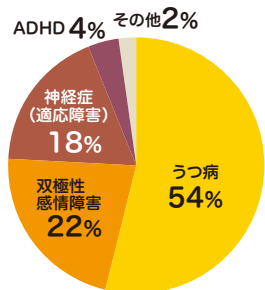
復職に必要な課題を考え、クリアしていくことで、自信と作業能力を回復していきます。

return to work (復職)

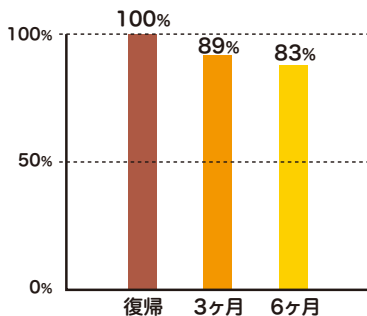
私たちがスタッフが、復職までをお手伝いします!

医師、作業療法士、心理士、看護師、ソーシャルワーカーなど、さまざまな専門スタッフのサポートの中で、同じ悩みをかかえる仲間とともに、一つひとつ、段階を踏みながらのリハビリテーションを行います。

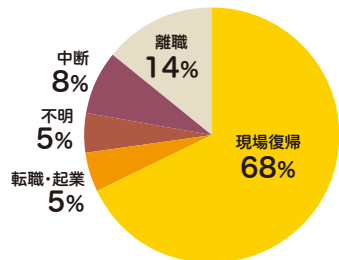
当院での治療実績 (平成25年4月～平成29年8月)



③リワーク参加者の主病名での疾病内訳



②リワークプログラム参加後に職場復帰した方の就業継続率



①リワークに参加した休職中の方の社会復帰内訳

リワーク参加者の声

プログラム全体を通して色々な事を知ることができ、またグループで取り組むことで、くじけそうな時もモチベーションを保つことができたと思います。

認知行動療法を学んだり、同じ境遇の人たちと話し合いの場があることが、病気を克服することに役立ちました。

復職を諦めかけていた時にリワークに参加しました。一生懸命復職を目指して頑張っている仲間がいて、プログラムでいろいろな事を学んだり、スタッフのみなさんに相談にのってもらったりする中で、回復の為に自分でやれることがまだまだあるな、と気付かされました。

●リワークプログラムに関するご相談は、お気軽にお問い合わせください!

TEL.0955-77-5120<外来>



MESSAGE

何かあればお気軽にご相談ください!一人ひとりが主体となり決めることでも、どうしても良いか悩んでいることがあれば、方法の提案や選択肢などを提案できますので。私たちスタッフも、社会資源のひとつとして是非活用してください!



精神保健福祉士(PSW) 久保さん

Q2 リワークの中でぜひ身につけてもらいたいことは、具体的に何ですか?

復職後、継続就業していくためのスキルを身につけてもらえればと思っています。

リワークの最終目的は「再発・再休職予防」です。復職がゴールではなく、復職してからどう継続就業していくか、先のことを見据えて考えていかなければなりません。復職後も外部要因はいくらでもありますので、自分自身を見つめることが大切になってきます。特にプログラムでは第2から3段階にかけて行う「発症からの振り返り」は、きつい時期を見つめる辛さは大変ですが、自己分析での気づきが重要です。リワークに参加する目的を自分の中で持ち、活動や生活の中で実践することで、再発予防のスキルを一つでも身につけてもらえればと思っています。

Q1 リワークプログラムで、精神保健福祉士として、どのような役割を担われているのですか?

復職を目指すための、『情報収集』と『生活視点でのサポート』を行っています。

大きくは2つの役割ですが、1つ目は『情報収集』です。復職を目指すために、まずは、企業が求めている“回復レベル”を確認しなければなりません。ご本人の同意を得た上で、リワークスタート時に、企業担当者から復職に関する基本情報を聞かせていただきます。具体的には、「復職や休職に関する就業規則や制度」「ご本人の業務内容」「復職までの手順やスケジュール」の確認をします。

2つ目は、『生活の視点でのサポート』です。休職期間や給与の支給の有無などを確認し、治療・リハビリを続けるためにも生活を支える必要な社会資源があれば、つなげられるようにサポートします。

その他には、職場との最終的な調整はご本人が主となり流れを確認してもらいますが、そのサポートを行う事もあります。どのように聞いたらよいか、確認するポイントなどについて一緒に考えたりなどもします。

スタッフの方は、どんなことをサポートしているの?..

精神保健福祉士(PSW)に聞きました!

リワークでは、医師、看護師、作業療法士、臨床心理士、精神保健福祉士など、様々な専門職がひとつのチームとなり、一人ひとりの患者さんの復職を支援しています。今回は、精神保健福祉士(PSW)久保さんに、リワークにおける精神保健福祉士の役割について聞いてみました。

ここが知りたい!

マインドフルネス

マインドフルネスとは?

「マインドフルネス」は、最近、日本でも知られるようになってきました。当院では、感情や思考のコントロールが上手いかわず、ついつい自分を責めてしまいがちな方を対象にした弁証法的行動療法(DBT)の中のMFTトレーニングを行っています。

繰り返しトレーニングをすることで、自分で自分を整えることができようになる心のエクササイズで、2007年からアメリカのGoogle社でも社員研修に導入され、集中力や創造性の向上のセルフケア法としても役立てられています。

効果

これまでに多くの研究が行われ、

- 抑うつ傾向の減少
- 痛みの減少
- 不安感の軽減

などが報告されています。

教えて! マインドフルネスのこと

通院しながら外来で行うプログラム 外来マインドフルネス



活動時間 第1・3・5週目の土曜日 9:00~12:00
実施期間 1クール全12回(約6ヶ月間)
定員 6名

ストレスケア病棟へ入院中に行うプログラム 入院マインドフルネス



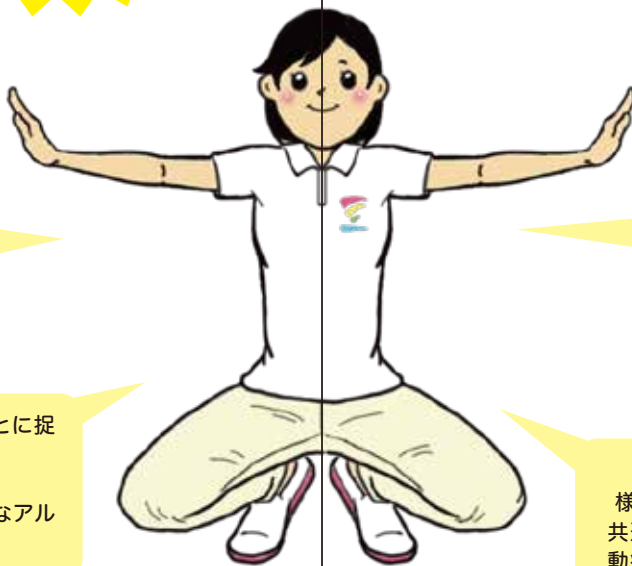
週に1時間のセッションを12週間行います。

※研修を受けた医師、看護師、作業療法士、臨床心理士が担当します。

Q3

マインドフルネスで感情がコントロール出来るようになりますか?

まず「コントロール」というと、どこか感情を「抑える」「操作する」というイメージがあるかもしれませんが、そうではありません。マインドフルネスは、自分の感情を否定することなく、そのまま受け入れる(肯定する)ことを繰り返し練習します。その結果、次々に押し寄せてくるつらい感情の波を小さくする効果があるとされています。こうした効果を「感情をコントロール出来るようになった」と表現する方もいらっしゃいます。



Q1

マインドフルネスを受けたいけど、どうしたらいい?

まずは、受診の際に主治医にお尋ねください。その後、担当スタッフから、概要や流れについてご案内させていただきます。

流れ

主治医診察→担当スタッフから概要説明
→スタッフ間で導入検討→ご本人へご連絡
※ご連絡までに1~2週間かかる場合がございます。

Q2

最近、マインドフルネスの本をよく見かけるのですが、みんな同じですか?

様々な流派があり、取り組み方は違っても、考え方は共通しています。当院で行っているのは、「弁証法的行動療法」に含まれているマインドフルネスで、最も多くの効果が認められている流派といわれています。当院では、マインドフルネスの他に、感情を調節する方法についても学んでいきます。



Q4

どういった人が対象ですか?

- うつ病や社会不安障害など過去や将来のことに捉われがちで、不安になりやすい方
- 些細な出来事に過敏に反応してしまう方
- 自傷や衝動的な行動(過量服薬、過食、過度なアルコール摂取など)を止められない方 など

Q5

何人くらいが参加しているのですか?

6名を上限とした小グループで行っています。

(作業療法士 野口優佳)

●マインドフルネスのお問合せ
TEL.0955-77-5120(外来)

「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！

世間体を気にしすぎず、
気楽に生きるには!?



Q.

世間体を必要以上に
気にしてしまいます。
どうすれば、もう少し
気楽に生きられるように
なるでしょうか？

●30代 女性



A.

常識はある程度必要ですが、
どこで線引きするのか、
それぞれの価値観によっても左右されます。

周囲の評価を何も気にせず、自由気ままに生きることができ
たなら、それはそれで幸せなのかもしれません。ただ、あるコミュ
ニティでは当たり前のことや、特に気にされないことでも、
場所が違えば問題視されることもあるのかもしれません。

私たちが様々な人間関係の中で生きている以上は、いわ
ゆる常識に沿った考え方や振る舞いはある程度必要です。
ただ、あまりにそこばかりが重要視されると窮屈な感じも
しますし、不本意な言動に繋がったりもしそうですね。
どこで線引きするのか、それぞれの価値観によっても
左右されることはありそうです。

自分と他者を割り切って考えたり、 捉え方をその時の自分に任せようと 切り替えてみるのも一つの方法

様々な場面で周囲の目があるかと思いますが、必要以上に周囲
の反応を気にしたり、自分の言動を振り返る中で、「相手に嫌な思
いをさせたのではないだろうか」「こちらの意図したことは違っ
て伝わったのではないだろうか」と、頭の中だけでぐるぐると
考えてしまうこともあるかと思いますが。



ただ、自分が思っている以上に、相手
は気にしていないこともあれば、あれだけ悩んだ
自分が損した気分になることもありますよね。時には相手
に悪く捉われたり、気分を害されることも実際にあるのですが、
不安を先取りして自分で自分を追い込んでいることもあるので、自分
と他者とを割り切って考えてみたり、何も今悩まなくてもその時の自分に
任せようと切り替えてみるのも一つの方法かもしれません。

実際に相手から悪く思われていたとしても、またそこからの行動や自分の
考え方を捉え直すことは大事かもしれません。相手がどのように思うかは、あ
くまでも相手の課題であって、わざわざそこまで引き受けることはないのか
もしれません。まずは、ついつい否定的な捉え方をして悪循環になってい
ないかを、振り返っ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

【10月】10/18(水) | ギタリスト橋口武史
 【11月】11/29(水) | (他楽器との合奏も有)
 【12月】12/27(水)

無料
どなたでもご参加いただけます

■時間:13:00~13:30 ■場所:当院ロビー



お気軽にご相談ください!

歯科無料検診始めました

歯やお口の中の事で気になる事、治療したほうがよいかお悩みの方など、お気軽にご相談ください。

- 歯科無料検診(毎週月曜日)
- 歯肉マッサージ(500円・10分程度)

予約・お問い合わせ ☎0955-77-5138(歯科)



9/11 防犯訓練を行いました

唐津警察署生活安全課の方にご指導いただき、受付窓口での防犯訓練を実施しました。いざという時に皆の安全を守るように、応援体制や防具の扱いなどを確認することができました。



11月1日
より
接種開始

流行前の接種をおすすめします!

インフルエンザ予防接種

ワクチン数に限りがありますので、お早めにお申し付けください。

- 一般 2,900円(税込)
- 65歳以上(唐津市)1,000円

予約・お問い合わせ ☎0955-77-0711(内科外来)



虹と海のホスピタル 夏祭り 2017 開催しました!

8/11(祝)11:00~16:00

夏の一大イベント「夏祭り」。太鼓の音が聞こえ出すと、気分が一気に上がります!ラムネ早飲み競争と〇×クイズでは大いに盛り上がり、盆踊り、フラダンスやピッコロのお遊戯など楽しみました。夏の暑さを吹き飛ばす勢いで、患者さんとスタッフ一緒に笑顔いっぱい夏のひとときを満喫しました。



太鼓チーム4人組が盆踊りを盛り上げます!

デイケア販売・食べ物屋台・ゲーム

デイケア直販所では、大玉スイカ販売、手作りところてん、可愛いクラフトが大人気!フランクフルトや唐揚げの人気メニューに加え、今年は素麺も登場。冷た〜いかき氷で、暑さを吹き飛ばしました!



昔ながらの天草から作って絞り出す手作りところてん!



クラフト作品、新作の和風アクセサリーは、乙女心をギュッとつかむ可愛さ♪



唐津っこのお祭り「唐津くんち」で人気の「鯛や曳ま山」をロールアートで制作されました。生き活きとした姿に、エンヤエンヤの掛け声が今にも聞こえてきそうです。
(森のフロア制作)

■ 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

3年前、当院でプログラムを始めた時には殆ど知られていなかった“マインドフルネス”。最近、テレビや本など、いろんな所で目にします。今のブームは、自分で自分を整える心のエクササイズが必要とされる「時代の象徴」なのでしょう。

甘酸っぱいたれが癖になる

「ボリュームたっぷり チキン南蛮」



お肉を1枚ずつ手作業で衣をつけ、油でカリッと揚げたそのお味はジューシーで美味! 脂質制限で油を使えない治療食でも、コンベクションオーブンで焼き色を付け、揚げ鶏風にするなど、調理法を工夫し提供しています。味はもちろん! 見た目も食欲をそそる「ボリュームたっぷりチキン南蛮」は、自慢の一品です!!

お水を加えることで、お肉に水分が含まれ、やわらかくジューシーに!

鶏の中でも、オススは胸肉です。胸肉は、低脂肪、低カロリー、高タンパク。肉類の中でも脂肪が少なく水分が多いため、消化吸収の効率が良く、胃腸の調子が良くない時や小さなお子様にも食べやすいお肉です。

- 鶏胸肉1枚
- 砂糖5g
- 塩5g
- 水100cc
- 衣(薄力粉)適量

- ① 鶏肉全体をフォークで刺し、塩と砂糖を溶かした水を、肉と一緒に袋に入れて揉み込みます。
- ② 鶏肉に水分が吸収されたら袋から取り出し、お肉の繊維を切るように包丁の刃の反対側でたたきます。
- ③ 衣を胸肉全体に付けて、油で揚げます。

甘酸っぱいたれにも、こんなスゴイ効果が!

甘酸っぱいたれに使用する「酢」は、胃液の分泌を促進し消化酵素の働きを活性にするため“食欲増進”にもつながります。また、酢は酢酸が主体で、糖分と一緒にとることで疲労回復にも役立ちます。チキン南蛮で夏の疲れをとりましょう!

- 醤油.....小さじ1
- 酢.....小さじ1
- 水.....50cc
- 砂糖.....小さじ1
- みりん小さじ1

- ① 醤油、砂糖、みりん、水を入れて火にかける。
- ② 沸騰したら酢を入れる。
- ③ 揚げたてアツアツの鶏肉を②に絡め、タルタルソースをかければ出来上がり!

旅の思い出「御朱印帳」

「時間が出来れば旅行するよ」それが私の一番のリフレッシュ法です。これまで日帰り旅行も含め、北は北海道から南は沖縄まで、数多く旅してきました。その時に必ず持ち歩くのが、「御朱印帳」です。御朱印は、寺院や神社を参拝した際に頂ける証で、各々が個性豊かでバラエティに富んでいます。持っていることで心が安らぐだけでなく、後で見返すと、旅の思い出もよみがえります! 現在、御朱印帳も3冊目になり、数えてみると、なんと約50か所を頂いていました。これらの旅の記念を眺めつつ、エネルギーチャージしています。すると、「よしー今日も頑張るぞー」という気持ちになれるのです。



心がアがる! 私の愛用アイテム
訪問看護ステーションはる 大島るみ