

こもれび

第64号

令和3年11月30日発行

茨城県立こころの医療センター広報紙



こころの秋(紅)

シリーズ こころの散歩道 vol.22

もうすぐクリスマス

今年もあと1カ月。コロナであつという間に1年が過ぎてしまった印象です。オミクロン株は心配ですが、今のところ県内の状況は落ち着いているので、クリスマスはたぶん平和に迎えられそうです。ただ、以前はクリスマスに大勢で集まっていた人も、まだ慎重に自宅で過ごす人も多いでしょう。今回は、そんなクリスマスにお勧めの映画を1つご紹介いたします。

「素晴らしき哉、人生！」という1946年の映画です。アメリカでは毎年のようにクリスマス映画のランキングで1位に輝いています。主人公のジョージ（ジェームズ・スチュアート）は、善良で希望に満ち溢れて、田舎から世界に出ていきたいと思っていましたが、節目ごとに不運なことが起きて夢を絶たれ、地元に残って家庭を持ちます。それでも貧しい人の立場に立って誠実に仕事をしていました。あるクリスマスに自分の会社が危機に陥り、絶望して自殺の寸前までいきます。そこへ、まだ翼をもらえていない2級天使のクラレンスが、神様に遣わされてその危機を救うというお話です。

絶望したジョージは、「生まれてこなければよかった」と言います。これを受けてクラレンスは、もしジョージがいなかったらこうなっていたという世界へ彼を連れて行きます。ジョージは今まで周りの人のために様々なことをしてきました。それによって救われた人は大勢いました。連れて行かれたのはその人々が不幸になり、殺伐とした自分が存在しない町でした。ジョージは元の世界に戻してほしい、「もう一度生き直したい」と叫び、神様に祈ります。そして元の世界に戻り、そこで奇跡がおきるというお話です。昔の映画ですので、白黒でかなりシンプルな作りですが、最後まで一気に見てしまう魅力があります。

この映画は理屈抜きで楽しめるクリスマスらしいハッピーエンドの物語ですが、いろいろと考えさせられることもあります。自殺する時は心理的視野狭窄状態にあると言われています。もうそれ以外に道はない、他のことは考えられないという状態です。この映画では、まさにその時、もし自分がいなかったらという別の視点が示されます。そこで自分ではなく、自分が関わった他の人の人生を見ることになります。この別の視点は、第三者である天使によってもたらされました。別の視点で見ることや、それを導く第三者の存在は重要だと思います。

茨城県立こころの医療センター病院長 堀 孝文

運動でこころもからだも健康に ～体を動かすと うつつつした気分を減らしてくれます～



大久保医師

朝起きててもやる気がしない、気分が落ち込むという経験はだれにでもあると思います。こんな時、日々の生活に運動を取り入れることで、やる気やうつうつとした気分が和らぐことが様々な研究でわかっています。でも、すぐできることなのに行なっている人が少ないのも現実…。

Q1 運動にはどんな良い影響があるの？

体を動かすことで、ネガティブな気分を発散しやすくなり、心と体をリラックスさせる効果があります。運動すると、体のなかでエンドルフィンというホルモンが分泌されて、脳がストレスを感じにくくなります。運動には、ストレスを軽減する働きや、不安を減らす働きがあり、睡眠の質を向上させることが分かっています。

Q2 どんな運動をすると心に良い影響があるの？

軽いジョギング、サイクリング、水泳、ウォーキング、ヨガなどの有酸素運動が効果的です。心の安定を助けるセロトニンというホルモンが分泌され、不安やうつうつとした気分を抑えてくれます。

どんな運動を行うかを決める上では、自分の好きな運動は何か、個人・グループでの運動のどちらが良いか、どんな運動が自分の生活の中で導入しやすいか、などを考えてみると良いかもしれません。

Q3 どのくらいのペースで運動をすると良いの？

1日20～30分の運動を週3日行うことから始めてみましょう。研究では1週間に4～5回の運動を行うと、さらに効果的であることもわかっています。でも、大事なのは気楽に「始めて」みることです。最初は20分の運動から始めてみて、短い時間でも習慣にすることが大切です。



つくし病棟の運動会



新型コロナウイルス感染症の影響を受け、当センターの季節イベントは中止・自粛していましたが、感染状況が落ち着きつつある中、児童思春期病棟(つくし病棟)では、季節の行事を子どもたちの豊かな感性と情緒を育むことと位置づけ、病棟内で『運動会』を行いました。

楽しくやる、仲良くやる、みんなの応援をする等の事前の約束事や児童各々で目標を決め、障害物競争・借り職員競争・お菓子食い競争・玉入れ競争の4種の競技に取り組みました。

子どもたちは、各競技共に積極的に参加し、「ルールを守って楽しく一生懸命取り組めたので良かったです」「どの競技もとても面白くて、全力で取り組むという目標が達成できて良かったです」「団体競技を通して絆が深まって良かったです」との感想が聞かれました。

児童思春期病棟では、対人技能の習得やソーシャルスキルの向上につなげられるよう、今後も季節毎のイベントを行っていく予定です。



部門紹介 第5回 リハビリテーション科

Q1.どのような業務内容ですか？

リハビリテーション科の業務は、入院中の方が対象の作業療法と、外来の方が対象のデイケアに分かれます。どちらも軽スポーツや手芸活動、病気の勉強会、コミュニケーションの練習など様々な活動を通して治療を行っています。

Q2.当センターならではの特徴は？

精神科での治療において、お薬と同じくらい大切なのが「リハビリテーション」です。体をケガした時と同じように、早期にリハビリを行うことで円滑な社会復帰を進めることができます。当センターでは入院中の急性期からリハビリテーションを導入し、退院後はデイケアにて社会生活への再適応を図ると同時に再発を予防する取り組みを行っています。

統合失調症やアルコール依存症などについての勉強会、発達障害の方が対象の認知トレーニング「コグトレ」、コミュニケーショントレーニング「LST」などを実施しています。

また、訪問看護や他機関との連携を行い、患者さんの希望に沿った生活へ向けた支援を行っています。



「つながい」を絶やすな！

～コロナ禍で試される地域との連携～

病院と地域はどのように連携をとり、患者さんの生活に寄り添っていけるか。

コロナ禍では、従来のやり方が通用せず、四苦八苦することもある。

感染対策上制限がある中で、当センターの地域連携の取り組みをご紹介します。



精神科ネットワーク実務者会議

コロナ禍で開催を控えていた精神科ネットワーク実務者会議を令和3年11月25日(木)に約2年ぶりに初めて Web で開催しました。精神科と総合病院合わせて19病院38名の実務者が参加し、「コロナ禍での連携の工夫～面会や施設体験などできない現状での対応～」という題でグループワークを行いました。

久しぶりに顔を合わせましたが、ネットワークトラブルがあらながらも、コロナ禍における面会や外泊、感染対策、職員のストレス発散について等々、いろいろな取り組みの工夫を共有し、積極的な意見交換ができました。



PC5 台を使用してグループワークを実施

こころの医療連携会議

地域の支援者のみなさんと顔の見える関係を築くなど、支援者同士の相互理解や患者さんを支える体制づくりを進めるために、病院から多職種で県内6市町に出向いてこころの医療連携会議を開催してきました。感染対策のために地域に出向くことができなかったため、会議開催自体もできない期間もありました。今年度前半はオンラインでの開催も試みました。



石岡市で開催した会議の様子

県内の感染者数が減少してきたことから感染対策を講じながら、令和3年11月17日(水)に石岡市を会場に通常どおり開催することができました。直接顔を合わせて意見交換できるありがたみを改めて実感しました。

<編集後記>

コロナ禍の中、会議や研修がWebで開催することが多くなったと思います。Web会議は普段出られない人も出ることができ良いところもありますが、やはり表情や場の雰囲気というものが見えないこともあります。コロナウイルス感染者も急激に減少し、久しぶりに連携会議が対面で行なうことができ、やはり直接での「顔の見える関係」はいいものですね。

てっちゃん

茨城県立こころの医療センター広報紙 第64号

発行：こころの医療センター広報委員会

発行者：堀 孝文

発行日：令和3年11月30日

〒309-1717 笠間市旭町654

TEL：0296-77-1151

FAX：0296-77-1739