

# へいあん

2016年 冬・春 合併号 Vol.17



「ふれあい祭り」

撮影：運営スタッフ

目次	特集記事「ストレスチェック制度について」	2
	作業療法だより・デイケアだより	3
	ジョブコーチ制度・院内家族会	4
	互助会・メンタルヘルス	5
	ふれあい祭り	6
	新人職員紹介・編集後記	7

## 誓いの言葉

私たちは「心を病める人にへいあんを」の基本理念のもとに

- ①療養者への貢献を第一義とし
- ②家族と共に、地域と共に
- ③より良い医療を提供するための努力を続けていきます。

## 診療科目

### 精神科、心療内科、内科

心の健康相談 / ストレスの相談 / 不眠の相談 / 児童、青年期の心の相談 / 心身症の相談  
 精神科デイ・ケア / 精神科デイ・ナイト・ケア / 精神科ショートケア / 精神科作業療法  
 精神医療相談 / 高次脳機能障害相談 / 認知症の相談 / 理学療法 / 訪問看護 / 老人医療 / 介護相談

## 受付時間および診療時間のご案内

受付時間・・・月～金：午前8:00～12:00（新患受付11:00まで）

診療時間・・・月～金：午前9:00～12:30（午後救急対応のみ）

休日・・・土曜日・日曜日・祝日・8月1日（創立記念日）・年末年始は休診とさせていただきます。

その他・・・初診の方や受診のご相談は地域連携係にてお話を聞きます。お気軽にご相談下さい。



〒901-2553  
 沖縄県浦添市経塚 346 番地  
**TEL.098-877-6467**  
**FAX.098-877-7320**



<http://www.heian-hp.or.jp>

### 周辺地図



### 自立訓練事業所 経塚苑

〒901-2111  
 沖縄県浦添市字経塚 348  
 TEL: 098-875-0818  
 FAX: 098-877-7061  
 heian@ryucom.ne.jp

### かもめクリニック

〒901-2111  
 沖縄県浦添市字経塚633  
 メディカルK プラザ3階  
 TEL: 098-988-0326  
 FAX: 098-988-0926

### 就労支援事業所 就労プラザ わくわく

〒901-2553  
 沖縄県浦添市字経塚346番地  
 TEL: 098-942-5200  
 FAX: 098-942-5040  
 wakuwaku@heian-hp.or.jp

### 相談支援事業所 ゆんたく

〒901-2111  
 沖縄県浦添市字経塚633  
 メディカルK プラザ3階  
 TEL: 098-870-4789  
 FAX: 098-870-4788  
 yuntaku@heian-hp.or.jp

# 特集

## ストレスチェック 制度について

みなさん、ストレスチェック制度を知っていますか？

平成26年6月25日に公布された「労働安全衛生法の一部を改正する法律」では、働く人が50人以上いる事業所に対し、平成27年12月からすべての働く方を対象にストレスチェックと面接指導の実施が義務付けられました。

この制度は、メンタル不調の未然防止、働く方のストレスへの気づきを促すこと、職場環境の改善を目的としています。

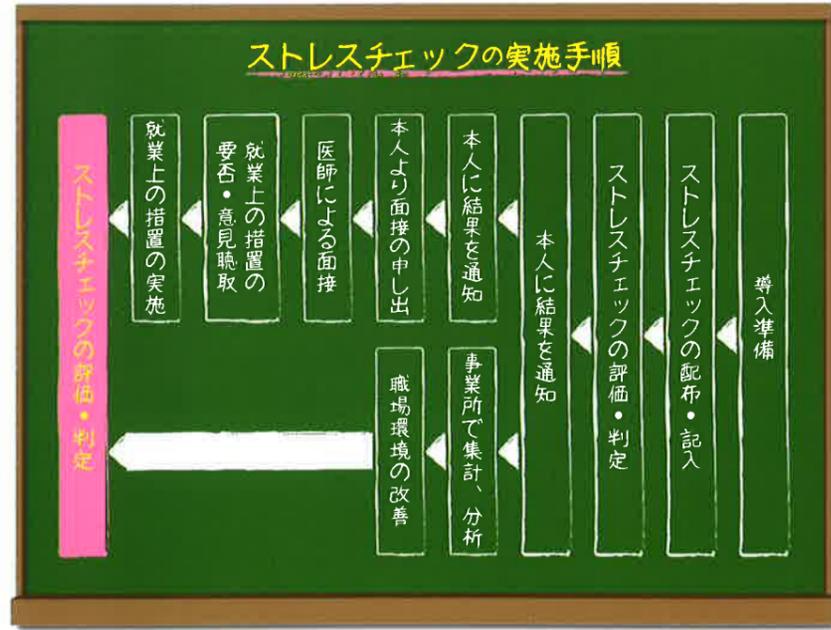
ストレスチェックの結果は、検査実施者から直接本人に通知

されることになっており、同意がなければ事業者へ提供することとは禁止されています。

また、ある要件を満たした方から申し出があった場合には、医師による面接を受けさせることが事業者の義務とされています。

このような申し出をする際には、申告するこゝとで不利益を被らないかと心配になりますが、このような申告を理由とした不利益な取り扱いは法律で禁止されていますし、必要に応じて医師の意見を聞き、就業上の措置を講じる義務もあります。

メンタル不調は、本人にとっても職場にとっても不利益になりません。ストレスチェック制度を有効活用して、職場環境の改善、働きやすい、働きがいのある職場を目指しましょう。



## うつ病講演会のお知らせ

「うつ病の理解と予防(仮)」と題して、横浜市立大学精神科教授の平安良雄先生にご講演頂きます。また、「働く人のメンタルヘルス」をテーマに、産業医、産業保健師、臨床心理士をシンポジストに迎え、シンポジウムも開催します。ご関心のある方は、是非ご参加下さいますようお願いいたします。

- 日 時：平成28年5月14日(土) 午後2時～5時まで
- 場 所：浦添市てだこホール 小ホール
- 対象者：職場復職支援に携わっている方、当事者(又はその家族)、うつ病・復職支援にご関心のある方
- 参加費：無料
- 申込み：4月初旬頃に改めてご案内致します

主催：医療法人へいあん 平安病院 共催：浦添市、一般社団法人 浦添市医師会

## 『OT ~ Occupational therapy ~ 作業療法だより』

みなさんこんにちは。  
 前回は、『作業療法とは？』というお話をさせて頂きました。今回は、作業療法は『なんのために？』というお話をさせて頂きたいと思います。

当院の作業療法室には、物作りの道具、材料、パソコン、CD、DVD、ピアノ、ギター、三味線、ウクレレ、雑誌、麻雀、囲碁、将棋、などたくさんのもが置かれています。作業療法では、これらのものと患者さん、そして私達スタッフを含めた環境全体をリハビリの道具、手段として活用しています。

患者さんの多くは、何らかの要因で日常生活が困難になって入院されます。お薬を服用し、しっかりと休養をとることがまず大切です。そのあと徐々に体と頭を動かし、自分のペースに戻していくことになりま。この「自分のペースに戻していく」ためのリハビリが作業療法です。自分は大丈夫と思っても、周りから見ると頑張りすぎている、無理しすぎていたりということもよく耳にします。皆さんお一人おひとりの大切な役割を担いながら、生活を続けていくことが大事です。自分の特性を知り、適度なペースを知るために作業療法では、実際にどのようなことをしているのか、それはまた次号お話ししたいと思います。(〆)

### Vol.12

## 平安病院デイケアだより

### 「トータルヘルスケア」

今回はデイケアがどのような場所なのか？またどのような方が利用されているのか？などご紹介したいと思います。

#### 「デイケアはどのような場所でしょうか？」

社会参加を目指し、活動を通して他の利用者さんや交流したり、生活リズムを整えたりと病気の回復を促すことを目的としています。外来治療の1つとなります。

#### 「どのような方が利用していますか？」

生活リズムを整えたい方、対人交流をしたい方、コミュニケーションの練習をしたい方、就労を目指している方、等々ご自身の目的に沿って利用しています。

#### 「費用はどのくらいかかりますか？」

各種健康保険が適応されますが、自立支援医療制度を利用することで自己負担額は生じません。自立支援医療制度についてはデイケア利用前に市役所で申請が必要となります。

#### 「デイケアを利用してみたいと思いましたが・・・」

お気軽にデイケアスタッフにご相談ください。なおご利用の際には、主治医の指示が必要となります。

#### デイケア利用までの流れ



## デイケア外出活動

### 美ら海水族館へ行く！

デイケアでは、年に2回遠方への外出活動を行っております。今回は7月15日と24日の2回に分かれて「美ら海水族館」へ行ってきました。台風の影響を受けて日程を変更しながらも両日合わせると50名以上のメンバーが参加しました。夏休み期間中ということもあり水族館内は観光客や学生が多く賑わっていました。館内を自らも魚になった気分が進み、海の生き物を満喫する事が出来たかと思えます。メンバーからは「久しぶりに来たよ。」「人多かったけど楽しかった。」「との声も聞かれ、普段とは違った刺激的な1日を過ごすことが出来たようです。今後とも安全面に配慮しながらメンバーにとって有意義な時間を楽しんでもらえるように外出プログラムを行っていききたいと思います。

# \* 互助会 \*

みなさん、平成27年度の互助会の活動はいかがでしたか？今年度も「夏の親睦会 BBQ」「東京プラン」「屋久島プラン」「北海道プラン」「香港プラン」「忘年会」「本部リゾートホテルプラン」「九州高千穂プラン」「冬の親睦会」と様々な職員互助の取り組みが行われました。来年度も様々なプランを検討していきたいと思えます。是非、皆さんの要望も各委員へお伝えください。今年も職員互助のご協力に感謝します。

なお互助会は、当院の職員であればどなたでも入会することができます。費用は、積立金(4,000円/月)と互助会費(1,000円/月)からなり、毎月の給与から差し引かれます。積立金は退職の際に払い戻されます。

入会がまだの方は、上司に相談の上、総務部長 山城までご連絡下さい。

H28年度 2～3月の互助会の予定	
2月	県外旅行「九州高千穂プラン」 県内旅行 「ホテルオリオンモトリゾート&スパ」
3月	冬の親睦会「てだこボウル」

プラン	H27年度
夏の親睦会	ロワジールホテル
冬の親睦会	てだこボウル
忘年会	ナハテラス
県内旅行	ホテルオリオンモトリゾート&スパ
県外旅行	東京プラン・屋久島プラン 北海道プラン・九州高千穂プラン
海外旅行	香港プラン



## 職場適応援助者

# ジョブコーチ

今回は職場適応援助者(以下ジョブコーチ)についてお話ししたいと思います。病気や障害があることを職場に伝えて就職しても、対人関係がうまくいかなかったり業務が覚えられなかったり、体調を崩して離職してしまうことも少なくありません。ジョブコーチはそういった方を対象に職場定着を図れるよう支援を行う専門職です。

具体的には、障害者本人に対する支援と雇用主に対する支援があります。本人に対しては仕事の進め方への指導や援助を行ったり、雇用主や従業員に対しては障害の特性に応じた配慮や適切な業務配置などの助言を行ったりします。家族も支援の対象で、職業生活を安定させるための関わり方等についての助言も行います。支援期間は標準的には3カ月の間ですが、支援終了後もその都度相談に応じることが可能です。

ジョブコーチ支援を利用した方の就

職率は高いといわれ安定した職業生活が期待できます。利用希望の場合は、地域障害者職業センターでの相談となります。地域障害者職業センターは県内では那覇市に設置されています。また離島の方がジョブコーチ支援を受けたい場合には、最寄りのハローワークが地域障害者職業センターと連携を取りながら支援を検討することも出来ます。

詳細を確認されたい方は地域連携係の総合相談窓口、ハローワーク(専門援助部門)や地域障害者職業センターへお問い合わせください。



## 第2回 メンタルヘルス



医療はストレスの多い職場です。勤務構造も日勤、夜勤、準夜勤と様々で、人手不足でもあります。また職務内容も責任の重さや医療上の判断の難しさ、感染の危険など様々な要因があります。対人関係においても上司や同僚との関係や様々な職種との関係、患者・家族との関係など人間関係のストレスも多くあります。

このようなストレスを理解し、どのようにストレスと付き合っていくのが重要です。ストレスをみなさん、どのように考えていますか？

ストレスを悪いものと考えてしまう人は、死亡率が高いという調査結果もあります。自分の成長につながる良いストレスもあることを忘れずにいたいですね。

今回は、ストレスの対処法の種類についてお話しします。

この連載では、職場におけるメンタルヘルス(ハラスメント)の基本的な考え方や当院のメンタルヘルス支援体制、ストレスの考え方から対処法まで幅広くお伝えしていく予定です。

## 院内家族会 「あゆみ会」

毎月第4金曜日 14:00～16:00 場所：東館1階多目的室

- 参加費無料で申し込みの必要はありません
- ご不明な点等がございましたら、お気軽にご連絡ください

当院では、通院、入院患者様ご家族を対象に、月に1回『癒しあい・分かち合いの場』として院内家族会「あゆみ会」を開催しております。

今年度は、8月に心理士、9月に訪問看護、10月にデイケア、11月に相談室のスタッフに講話して頂いております。あゆみ会では、前半に講話を行い、後半に交流会を行っております。あゆみへの参加を楽しみにされているご家族も多く、講話で知識を深めた後の交流会では、「いろんな家族から情報が聞けてよかった」や「もっと交流する時間がほしい」といった声も聞かれ、ご家族同士の活発な交流が見られております。

今後も、ご家族同士の交流を通して『癒しあい・分かち合い』ができるような企画を予定しておりますので、お気軽にご参加ください。

★当院へ通院・入院されている患者様のご家族が対象となりますのでご了承ください。

問い合わせ：地域連携係 あゆみ会担当まで TEL. 098-877-6467

# 新人職員紹介



ひらやす たかのぶ  
**【氏名】** 平安 常之 **【所属】** 東2階病棟  
**【職種】** 看護師 **【採用】** 2015/05/01  
 1.趣味:今年からゴルフを少々  
 2.マイブーム:子どもを寝かしつける  
 3.休日の過ごし方:最近から家の掃除・洗濯・皿洗い・庭の猫退治  
 4.性格:こだわりが多い、うるさい、調子に乗りやすいって嫁に言われました。  
 5.その他一言:精神科は初めてです、あと最近子供も産まれました。仕事も家庭も両立して頑張ります。ゴルフも頑張ります。飲み会あったら誘ってください!!よろしくお願ひします。



みやぎ のぶひろ  
**【氏名】** 宮城 信之 **【所属】** 総務部  
**【職種】** 事務職 **【採用】** 2015/05/01  
 1.趣味:野球、映画鑑賞、読書、買物、etc.  
 2.マイブーム:部屋のインテリア、韓国風味噌汁、オセロ  
 3.休日の過ごし方:午前中は家事全般、午後からは屋外活動に勤しんでいます。  
 4.性格:O型。基本的に温厚で前向きな性格だと思います。  
 5.その他一言:前職は他院で約24年間勤務していました。総務職は初めての経験で不安もありますが、平安病院で心機一転頑張ります!!



おおしろ きよみ  
**【氏名】** 大城 清美 **【所属】** わく・わく  
**【職種】** 補助者 **【採用】** 2015/05/01  
 1.趣味:読書  
 2.マイブーム:Q(アプリ)  
 3.休日の過ごし方:子供たちと買い物をしています  
 4.性格:おっとり  
 5.その他一言:入職してたくさんの方と知り合うことができました。これからも患者様から信頼を得られるよう誠心誠意努力いたします。初めてのことばかりで色々と至らない点もございますが、お役にたてるよう精一杯頑張りますので、宜しくご指導くださいますようお願いいたします。



みやひら みちよ  
**【氏名】** 宮平 三千代 **【所属】** わく・わく  
**【職種】** 補助者 **【採用】** 2015/05/10  
 1.趣味:何も考えずインテリアや雑貨の本をみる事  
 2.マイブーム:アロマ石けん、収納を考える事  
 3.休日の過ごし方:掃除を頑張る日や友達とおしゃべりできる  
 4.性格:神経びりびりの時もあれば、のんびりする時もあり、両極端な性格  
 5.その他一言:新しい職へのチャレンジで、わからない事が多いです。でも、周りの方からのアドバイスのおかげで視野が変わりつつあるような新鮮で充実した日々です。今後ともご指導下さい。



にとうべ のりこ  
**【氏名】** 二藤部 憲子 **【所属】** 北3階病棟  
**【職種】** 補助者 **【採用】** 2015/05/15  
 1.趣味:ハーブを弾く事  
 2.マイブーム:離島めぐり  
 3.休日の過ごし方:作曲・読書・執筆  
 4.性格:短気・おおざっぱ  
 5.その他一言:目に見えない世界を大切にしている沖縄の文化にひかれて4月に移住しました。まだ方言も分かりませんがよろしくお願ひいたします。



おくだ めぐみ  
**【氏名】** 奥田 恵美 **【所属】** 東4階病棟  
**【職種】** 補助者 **【採用】** 2015/06/10  
 1.趣味:  
 2.マイブーム:子供のためにバナナシェイクを作る事  
 3.休日の過ごし方:子供とあそんで、DVD見て一緒にねる事  
 4.性格:まじめだけれどたまにぼーっとしてます  
 5.その他一言:認知病棟に勤務になったので今後、両親がそうなることを想定して日々勉強していきたいと思ひました。



たなはら りな  
**【氏名】** 棚原 理奈 **【所属】** 東2階病棟  
**【職種】** 看護師 **【採用】** 2015/06/25  
 1.趣味:子育て  
 2.マイブーム:子どもの写真をとる事  
 3.休日の過ごし方:家のそうじ  
 4.性格:マイペース  
 5.その他一言:東2階病棟に配属になり、わからない事がたくさんありますが、たくさん指導をうけ、日々学習しながら精一杯努めていきます。どうぞよろしくお願ひ致します。



とかしき いづみ  
**【氏名】** 渡嘉敷 いづみ **【所属】** 医局  
**【職種】** 医師 **【採用】** 2015/07/01  
 1.趣味:読書  
 2.マイブーム:娘とカフェめぐり  
 3.休日の過ごし方:のんびりしたいのです  
 4.性格:多分、まじめです。  
 5.その他一言:早く新しい環境に慣れて、平安病院の一員として、患者様のお役に立てるよう頑張ります。よろしくお願ひいたします。



おくはら あやか  
**【氏名】** 奥原 綾子 **【所属】** 東4階病棟  
**【職種】** 介護福祉士 **【採用】** 2015/07/01  
 1.趣味:音楽鑑賞  
 2.マイブーム:YouTube  
 3.休日の過ごし方:子供や友達と外出する事  
 4.性格:意外と神経質かも  
 5.その他一言:初めての病院勤務で学ぶ事が多い毎日ですが、精一杯頑張っていきたいと思ひますのでどうぞ宜しくお願ひ致します。

## 編集後記

今年の冬は寒いですね。みぞれも降りましたが、皆さん見ましたか?わが家ではテラスが一面みぞれで、夜の間パラパラという音が鳴り続いていました。沖縄本島では、観測史上初めてのようです。みぞれは雪に分類されるそうなので、沖縄で初めて雪が降ったこととなります。私も40年生きてきて、いつかは旅行などで雪が降っているのに遭遇できるかなと思ひていましたが、まさかのまさか初雪が沖縄という結果になりました。記録では、1857年1月にみぞれが降った記録があるようで、それだと159年ぶりということになります。

すごく貴重な体験ですね。

Y

# ふれあい祭

祭

2015年10月3日土曜日、沖縄療育園にて第15回ふれあい祭りが開催されました。ふれあい祭りは平安病院(精神)、沖縄療育園(身体)、わかたけ福祉会(知的)、メディカルプラザ(稲福内科医院、DR久高のマンマ屋クリニック、かもめクリニック、向井わらびークリニック、株式会社 沖縄工設)の4施設合同で開催されているお祭りです。障がいの種別や程度を超え、人と人のふれあいを感じられるお祭りになることがコンセプトになっています。当日の会場内には屋台が並び、各施設や自治会による演舞、メインゲストD@LL(だある)さんや、EIROのファンキーさんによるショーと盛りだくさんの内容となりました。

お祭り会場は、お客さん、スタッフ、ゲストと多くの方々の笑顔で溢れており、たくさんの方々の笑顔を見てると前日まで感じた疲れも癒される気分になりました。改めてふれあい祭りが多くの方々に支えられているお祭りなんだと実感させられました。普段は、みなさんそれぞれの場所で頑張っています、年に一度、お祭りという場で楽しいひと時を過ごせることを幸せに思ひます。また来年のふれあい祭りでも多くの方々の笑顔に出会えますように☆

