

へいあん

2016年 秋・冬 Vol.20



熊本地震における当院・DPATチーム

撮影：運営スタッフ

目次	熊本地震におけるこころのケア活動—DPAT 活動報告—	2
	作業療法だより・社会資源・音楽クラブ♪	3
	運転免許返納について・院内家族会	4
	互助会・メンタルヘルス	5
	第18回医療法人へいあん 医学会&祝:平安病院ホームページリニューアル☆	6
	新入職員紹介・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伺います。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

熊本地震におけるこころのケア活動 「DPAAT活動報告」

東日本大震災での教訓を元に「災害派遣精神医療チーム（DPAAT）」が各県で整備されることとなりました。発災直後の精神医療に特化した支援を、統一した指示命令系統のもとで効率的に行うことを目的として整備されたものです。広域災害でのDPAAT活動は今回が初めてのケースとなりました。沖縄県からは先遣隊の琉球病院をはじめ県立精神病院、南部医療センター、民間では当院と新垣病院から延12隊62人が派遣されました。当院からも4班、

延20人（実数17人）が活動に参加しました。DPAAT活動はこれまでのこころのケアと異なり、発災直後の被災した病院の支援から中長期的な避難所や仮設住宅での支援までカバーすることとなっています。今回の活動においては、4月の発災当初は被災した精神科病院の患者搬送に関わり、その後は調整本部として全国DPAATの調整役を、6月からは益城町の支援を行い6月末で熊本県外DPAATチームの活動を終え、熊本県DPAATチームに役目を引継ぎました。今

回の貴重な経験を通して、当県で災害が起こった時に何が出来るか早急に考えておくことが大切と感じました。



『OT～Occupational therapy～作業療法だより』



秋の貼り絵。
お花紙を小さく丸めて、貼り付けます。

風が涼しく過ごしやすい季節になりました。
読書の秋、食欲の秋、スポーツの秋と言われますが、皆さんの趣味は何でしょうか？
楽しい時間をもつことはとても大事です。ストレスを軽減させ、日々がんばる力になりますね。
作業療法では、さまざまな手工芸を取り入れています。手を使い、頭を使うことで脳のリハビリになります。それ以外に、実際に取り組んでみる「楽しい」「うれしい」「やった」という気持ちを大事にしています。そういう気持ちは、体も心も元気にさせてくれるものです。
毎年、11月県立芸術博物館にて、「こころの芸術文化フェスティバル」が開催されます。県内の精神科病院、デイケアにて作成された様々な作品が展示されます。製作者の気持ちを感じられ、新しい発見、あたたかなものをもたらしてくれるかもしれません。
涼しくなったこの秋、心地よい時間を広げていきたいですね。

Vol.14

平安病院デイケアだより

社会資源

デイケアのプログラムの一つに「使える社会資源」があります。月に1回、デイケアに所属する精神保健福祉士が中心となり行っています。主に講義形式で、毎回多くのメンバーさんに参加していただいています。
「社会資源」という幅広いですが、このプログラムでは精神障がいをお持ちの方が利用できる医療・福祉制度や障害福祉サービスなどを取り上げています。たとえば障害年金や精神障害者保健福祉手帳、ホームヘルパーや就労支援などの内容や申請方法についての説明や地域の事業所などの情報提供を行っています。また、番外編として近隣市町村のリサイクルセンターの見学も行っています。センターで集められた衣類の購入などを通して、センターの活用について紹介し、これはメンバーさんに好評でした。
去る、9/26には「居住サポート支援について」と題し、市町村単位で実施される居住サポート事業や宿泊体験事業についてイラストなども用いながら説明を行いました。ほとんどのメンバーさんが熱心に話を聞かれ、質問も多く出ていました。
単身生活に関心のある方は「わかりやすかった」「興味深く聞けた」と感想を述べられていました。「使える社会資源」では今後も様々な情報提供を行い、それをメンバーさんが活用するきっかけになり、そしてよりよい生活が送れるようサポートしていきたいと思えます。



音楽クラブ

毎週水曜日の14時～15時、大正琴、ギター、三味線、キーボード、コーラスのコーラボレーションの音楽がデイケア中に鳴り響きます。
活動が始まる15分前には、メンバーの皆さんが楽譜・譜面台・楽器・歌集を準備され、後片付けまで自主的に行っています。自分の得意な、またはやってみたい楽器・合唱を選択し、繰り返し練習の中で披露できるまで向上しています。
日頃は誕生会のオーブニング演奏に向けて、プロを目指していたという男性メンバーさんの「1、2、3」の合図で始めます。彼は、リズム感、音感、声量、声量、美しい歌声で合奏をリードしてください。かれこれ10数年、「大正琴」と命名した活動プログラムが今も続けられています。大正琴の講師の先生には、この年月粘り強く御指導くださっています。先生の指導の際の声かけは、「楽しく」です。「大正琴」が始まって以来の女性のメンバーさんは、現在も大正琴を奏でています。
この9月は楽団のように（メンバーさんの声）、14日「経塚サンエーでのふれあいコンサート」、21日「東4階病棟の敬老会」、28日「7・8・9月の誕生会」と3回の出場があり、10月1日には「ふれあい祭り」に参加しました。
地域に出での活動も10年余続けていますが、舞台に立つのに緊張が途切れることはないようです。手や声の振るえを抑えながら、毎年「楽しく行きましよう」との掛け声はまさにチャレンジです。また、地域とのコラボレーションを目指すものもあります。
この「大正琴」のプログラムは、まさにメンバーが主体となって活動している生きの長いプログラムと言えます。



* 互助会 *

互助会からのお知らせです。平成 28 年度も昨年同様に親睦会や忘年会、県内、県外、海外の旅行プランを用意しました。まだ、場所が未定のところもありますが、順次決定していく予定です。なお、旅行プランを募集しております。ぜひ、一緒に行くメンバーを募って、ご相談ください。

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。入会を希望される方は、上司に相談の上、各所属の互助会担当までご連絡下さい。

プラン	H28年度		H27年度	
夏ノ親睦会	8月12日	ロアジールホテル	8月21日	ロワジールホテル
冬ノ親睦会	1~2月	未定(ボウリング)	3月11日	てだこボウル
忘年会	12月10日	ナハテラス	12月11日	ナハテラス
総会	7月7日	12:30 東5階多目的ホール	10月21日	東5階 多目的ホール
県内ホテル旅行	10月29日	かりゆしビーチホテル	2月27日	ホテルオリオンモトプリゾート&スパ
	2月4日		7月03日	東京プラン(持ち込みプラン)
県外旅行	キャンセル	京都旅行	10月30日	屋久島プラン
	11月18日	東京旅行	1月22日	北海道プラン
	11月25日		2月05日	九州高千穂プラン(持ち込みプラン)
	10月27日	タイ旅行	11月13日	香港プラン
	3月予定	台湾旅行		
海外旅行				

※行きたい旅行プランの希望がある場合は、互助会会員5名以上の希望者を確保し、各部署の互助会担当にご相談ください。互助会旅行プランとして募集し10名以上で旅行可能となります。

地域連携だより Vol.4 運転免許返納について

今回は、運転免許証の返還についてご説明したいと思います。
高齢や障害によって運転が難しくなった方や、運転を継続する意思がなくなった方が運転免許証を返す場合、「運転免許自主返納制度」によって免許の返還と同時に「運転経歴証明書」の交付を受けることができます。



運転経歴証明書は、自主返納して5年以内の人であれば、県の運転免許センターなどで、手数料を添えて申請することができます。運転経歴証明書は無期限で利用でき、見た目や大きさは運転免許証とほぼ同じです。
運転経歴証明書は、これまで免許の所持者であったことの証明で、身分証明などとしての活用も考えられます。運転経歴証明書を提示すると、それぞれ適用の程度は異なりますが、県内のバスやモノレール、一部のタクシー会社の運賃に割引(1割半額)が適用されるなどの特典が付いています。
地域により、特典の違いがあるようなので詳細は最寄りの警察署や県運転免許センターへお問い合わせください。



第4回 メンタルヘルス

いよいよ当院でもストレスチェック制度が導入されました。初めてのストレスチェックはいかがでしたか？ ストレスチェックの結果を参考に、対応を考えてみてください。
前回は、ストレス対処法について紹介しました。
今回はストレスモデルについてご紹介したいと思います。ストレスモデルには、要求度・コントロールモデルと要求度・コントロール社会的支援モデル、NIOSHの職業ストレスモデルなど様々なモデルがあります。
ストレスは、仕事がつらい(要求度が高い)ほど大きく、さらに仕事に対する裁量権が少ない(コントロールが効かない)ほど大きくなります。また職場の人間関係がぎくしゃくしている(社会的支援が受けられない)ほどストレスはどんどん大きくなります。また、職業ストレスモデルでは、職場以外にも家庭生活や性格、ストレス対処能力なども影響するとされます。

今一度、自分の仕事や職場環境を見直してみてください。仕事がつらいだけでなく、自らの裁量で判断できることがあるか、上司や同僚との人間関係はどうか、家庭の生活など少しでもストレスが溜まらないような環境を作るように上司や同僚と話し合ってみるのはいかがでしょうか。
今回は、基本的なケア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、入院患者様のご家族を対象に月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」を開催しています。
去った7月には、薬剤師、8月に心理士、9月には『親じき後を考えよう』、10月にケースワーカーを招き、社会資源の情報提供や心配事に対して意見を出し合い活発な交流が図られていました。
11月以降も、栄養科や就労訓練事業所等、他職種に講話していただく予定となっています。毎回、講話後に交流会を行っておりますが、参加家族からも、「ほかの家族からの意見が聞いて良かった」や「もっと交流する時間がほしい」といった声もきかれ、有意義な意見交換がなされている様子も見受けられます。
今後も、ご家族同士の交流を通して、『癒しあい・分かち合い』が出来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様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. 877-6467

新人職員紹介

【氏名】 玉城 郷子 **【所属】** デイケア係
【職種】 精神保健福祉士 **【採用】** 2016/4/1

- 1.趣味:手芸
- 2.マイブーム:紅茶
- 3.休日の過ごし方:ウィンドウショッピング
- 4.性格:マイペース...
- 5.その他一言:病院勤務は初めてですが、スタッフやメンバーさんに助けをもらいながら、毎日「笑顔」で楽しく仕事をしています。よろしくお願ひ致します。

【氏名】 砂川 奨 **【所属】** 作業療法係
【職種】 作業療法士 **【採用】** 2016/4/1

- 1.趣味:野球
- 2.マイブーム:散歩とドライブ 美味しいお店探し
- 3.休日の過ごし方:午前中はゴロゴロしながらゆっくりして午後にはショッピング等に出かけるのがほとんどです。
- 4.性格:とても気分屋であまり深く考え込まない。おおざっぱ。
- 5.その他一言:楽しく仕事ができれば嬉しいです。自分のできる事を一生懸命取り組んでいきたいと思ひます。よろしくお願ひ致します。

【氏名】 小橋川 興平 **【所属】** 総務部医事課
【職種】 事務職 **【採用】** 2016/4/1

- 1.趣味:読書
- 2.マイブーム:家庭菜園
- 3.休日の過ごし方:家事手伝い、子供の相手
- 4.性格:控え目、おっちょこちょい
- 5.その他一言:初めての仕事で、まだまだ勉強中ですが、精一杯がんばりますので、どうぞ宜しくお願ひ致します。

【氏名】 山本 智美 **【所属】** 東2階病棟
【職種】 看護師 **【採用】** 2016/4/1

- 1.趣味:1人ショッピング
- 2.マイブーム:車の中で好きな音楽を聴くこと
- 3.休日の過ごし方:子どもと一緒に楽しみながら過ごしています
- 4.性格:おっちょこちょい
- 5.その他一言:今年、看護学校を卒業し、初めて看護師として精神看護師を選びました。すべてが初めてで、不安もありますが、いつでも相手の気持ちに寄り添えるような看護師でありたいと思ひています。

【氏名】 喜屋原 小百合 **【所属】** 東4階病棟
【職種】 看護師 **【採用】** 2016/4/1

- 1.趣味:食べること
- 2.マイブーム:グリーンミュージー
- 3.休日の過ごし方:子供たちと公園で遊ぶ
- 4.性格:おっちょこちょい
- 5.その他一言:患者さん一人一人に寄り添った看護ができるように頑張ります。ご指導よろしくお願ひ致します。

【氏名】 古波津 香 **【所属】** 地域連携係
【職種】 補助者 **【採用】** 2016/4/1

- 1.趣味:料理、カタログを見ること
- 2.マイブーム:おもちゃ類、ボード(カード)ゲームをして脳を活性化させること
- 3.休日の過ごし方:ライカムでながら、【世界の果てまで行ってQ】を観る
- 4.性格:おっちょこちょい
- 5.その他一言:相談室では、新しいことを経験して刺激を受けながら楽しんでいきます。個人的な夢は、いつかブランドキャニオンに行って川下りがしたいです。

【氏名】 上原 智志 **【所属】** 南2階病棟
【職種】 准看護師 **【採用】** 2016/4/1

- 1.趣味:旅行
- 2.マイブーム:ヤラドッグ
- 3.休日の過ごし方:友人と呑み会、ウィンドウショッピング
- 4.性格:マイペース
- 5.その他一言:有意義に仕事をしながら、いろんな事を学び吸収していきたいと思ひています。どうぞよろしくお願ひ致します。

【氏名】 殿内 良秀 **【所属】** 東2階病棟
【職種】 看護師 **【採用】** 2016/4/1

- 1.趣味:ゴルフ
- 2.マイブーム:ランニング
- 3.休日の過ごし方:ジムに行く身体を動かしています
- 4.性格:おっちょこちょい
- 5.その他一言:東2階病棟に就職して5か月になります。急性期救急病棟だけに大変な事が多くありますが、いろいろ勉強して頑張りたいと思ひますので、どうぞよろしくお願ひ致します。

【氏名】 新垣 結奈 **【所属】** 理学療法係
【職種】 補助者 **【採用】** 2016/4/1

- 1.趣味:食べる事、カラオケ、そうじ
- 2.マイブーム:ストレッチ
- 3.休日の過ごし方:友達と遊んだり、お勉強しています。
- 4.性格:忘れ物が多かったです。
- 5.その他一言:初めての仕事で勉強不足なことが多いです。優しくいろいろなことを教えていただけたらありがたいです(笑) よろしくお願ひ致します!

【氏名】 山城 直子 **【所属】** 東4階病棟
【職種】 介護福祉士 **【採用】** 2016/4/1

- 1.趣味:食べ歩き
- 2.マイブーム:16歳になる愛犬の健康管理
- 3.休日の過ごし方:息子と一緒にカラオケ
- 4.性格:のんびり屋
- 5.その他一言:患者様が安心、安全で過ごせる様、援助していきたいです。宜しくお願い致します。

【氏名】 玉那覇 舞々子 **【所属】** ゆんたく
【職種】 補助者 **【採用】** 2016/4/16

- 1.趣味:ドライブ
- 2.マイブーム:スポーツ観戦
- 3.休日の過ごし方:帰る 友人と出かける
- 4.性格:マイペースだけど意外と几帳面
- 5.その他一言:初めてのことがばかりですが、いろいろな経験をさせていただき楽しく仕事をすることができています。精一杯頑張ります。

【氏名】 徳永 桂子 **【所属】** 北4階病棟
【職種】 介護福祉士 **【採用】** 2016/6/1

- 1.趣味:寝ること
- 2.マイブーム:動物の動画を観る
- 3.休日の過ごし方:用事を済ませる事
- 4.性格:ウツソー
- 5.その他一言:初めての精神科です。目が点になる事 多くありますが、楽しく仕事が出来たらいいなと思ひています。どうぞ宜しくお願ひ致します。

【氏名】 金城 福 **【所属】** 南3階病棟
【職種】 介護福祉士 **【採用】** 2016/6/16

- 1.趣味:パソコン
- 2.マイブーム:瞑想(雑念が多い)
- 3.休日の過ごし方:音楽および映画鑑賞でゆっくり過ごす
- 4.性格:マイペース
- 5.その他一言:以前、2年間、救護施設で働いていました。入職して2か月が過ぎましたが、不慣れなところもあり講義に指導を受けつつ、少しでも貢献できるように日々頑張りたいと思ひています。



第18回 医療法人へいあん 医学会

祝 平安病院ホームページリニューアル

医学会

当院の創立記念日、8月1日に院内学会・医学会が開催されました。今回は、「人の絆と精神医療～支援の原点への帰帰～」というテーマのもと、研究発表では多くの部署からの研究発表を拝聴させて頂きました。特別講演では、独立行政法人国立病院機構 琉球病院 副院長 大鶴卓先生をお招きし、「熊本地震におけるDPAT先遣隊としての機能と役割について」御講演頂きました。また、当院から熊本地震におけるDPATチームに派遣された職員の皆様からとても貴重なお話を伺うことができました。

災害支援において基本的なスタンスは傾聴、地元の方を100%リスペクトすること、「必要な支援を、必要な人に、求められる方法で行うことが大切」、心のケアチームは地元の保健・医療実務者のサポートに徹し、実務者・援助者をエンパワメントする役割が重要などなど、対人援助職に携わる多くの方に通ずる考え方、支援を行う上での原点をご教授いただきました。耳を傾けて相手の心に寄り添う「傾聴」をスタンスとしながら、必要な支援を、必要な人に、求められる方法で提供できるスキルをこれからも身につけていきたいです。

医学会で発表された先生方、会に参加された方々、そして医学会開催にあたって中心的な役割を果たした医学会実行委員会の皆様本当にお疲れ様でした!!



ホームページリニューアル

今回の医学会でビックリした大きな出来事といえば、創立記念日の8月1日から当院のホームページが新しくリニューアルしたという発表です!皆様ご覧になりましたでしょうか?まだ御覧になっていない方がいらっしゃいましたら是非平安病院ホームページを検索してみてください☆



編集後記

2016年もあっという間に過ぎ去りました。お笑いが好きな私はM-1グランプリを毎年かかさずライブで観ています。ですが今年は例年よりも早く開催されていて、うっかり見過ごしてしまいました。これが心残りの一つです(笑)。来年もなるべく笑顔で楽しくいきたいと思います。広報誌に目を通してくださった皆さま今年もありがとうございました。来年もよい年にしていきたいと思います。