マインドフルネスってなぁに？

5階病棟　石渡　亜依

「マインドフルネス」という言葉をみなさん聞いたことはありますか？最近ではテレビで紹介されたり、雑誌で特集が組まれたりと、治療の場以外でも日常的に用いられるようになってきました。当院では心理社会療法として、主にうつ病や不安障害の方を対象に実践しています。

マインドフルネスとはどのような状態かというと、ストレスがない状態や不安や落ち込みから自由になること、と認識されることもありますが、そうではありません。心ここにあらずという状況は誰でも体験したことはあると思いますが、その状態から〝一旦我に返る〟ということがマインドフルネスな状態といえます。

心ここにあらずという状態をもう少し考えてみたいと思います。人間は1日に20回近くの思いを抱くと言われています。ほとんどの瞬間、私達は「今」から離れてしまっています。働いているときも、遊んでいるときも、食事をしているときも、心はいつも別の所にあります。昨日の家族や友人との会話を思い出したり、明日の会議のことを考えたり。不安や怒りにおそわれるのは心が「今」から離れた、そんな瞬間です。

マインドフルネスでは、「今ここ」を体験することから始まります。それは体の動作や、それに伴う身体感覚に持続的に注意を向けることが含まれています。普段無意識に行っていることを意識的に行うことで、いつでもどこでも、マインドフルネスを実践することができます。例えば食事をしている時に、食事の食べ物の形、臭い、味、感触、喉を通っていく感じ等に、意図的な注意を持っていきます。歩くときに、手足の動きや、足の裏が地面に着く感覚を感じ取ります。若しくは、五感を使って雲の流れや木々が揺れるのを見たり、季節の臭いを感じたり、鳥のさえずりを聴いたり・・・このようにして、「今ここ」を体験しながら、不安や怒りの感情、雑念等と距離を置き〝一旦我に返る〟ということをしていきます。実践していく上でのポイントを3つ挙げると、次のようになります。

①意図的に（注意を「今」体験しているものに向ける）
②今ここに（心が過去や未来にさまよっても「今」に戻す）
③批判せずに（心の中で何が沸き起こっても受け止める）

実践すると、必ず雑念が出てきます。これは決して悪いことではありません。むしろ雑念にそれだけ気づいているということなので、〝一旦我に返る〟ということができます。雑念が生じても、それに対して価値判断せず、ありのままをただ眺める・受け止めるということをしていきます。最初は難しいとは思いますが、繰り返すうちに雑念は減っていきますし、集中できる時間が増えたり、注意を切り替えやすくなるといわれています。

マインドフルネスを実践すると、いかに普段の生活や日常的な動作をないがしろにしていたのかという事に気づきます。そういった意味でも、これまでにない満足感の中で生活していくことができるかもしれません。是非、1日に1度でも構いませんので、マインドフルネスを実践してみてはいかがでしょうか。

すずらん
第22号
平成29年5月1日
発　行
医療法人　恵生会
広報委員会
〒950-3102
新潟市北区島見町
4540番地
TEL 025-255-2121㈹

お問い合わせ
南　浜　病　院
〒950-3102
新潟市北区島見町
4540番地
TEL 025-255-2121
FAX 025-255-3532
URL www.k-seikai.jp
とよさかクリニック
〒950-3327
新潟市北区石動1-16-4
TEL 025-384-1880
FAX 025-384-1881
URL www.k-seikai.jp

恵生会　基本理念　「病院に関わる人すべての幸せを願う。」

部署紹介（病棟）

各階の部署についてご紹介いたします。

南病棟（精神科救急入院料病棟）

患者様に安心して療養できる治療環境を提供するため一般フロア49室はすべて個室で、他に特室2室、保護室フロア9室、またPICU（精神科集中治療室）とリカバリー室を設けております。さらにエリアを区画できるようにパーテンションドアを設置し、性別・症状・疾患・状態によって考慮できる作りとなっています。

デイホールなどは談話スペースや食事処としてもご利用できますし、中庭に面しているため明るい開放的な空間となっています。

医師・看護師・精神保健福祉士など専門のスタッフによるチーム医療を提供し、SST（生活技能訓練）、心理教育、回想療法、各種作業療法、園芸療法など心理社会療法プログラムの実施や患者様とのミーティングを実施しています。

退院後の支援を家族と共に考え、社会資源の活用や支援体制の構築、社会復帰の調整を実施しています。

2階病棟

2階病棟は、男女混合の開放病棟でご高齢の患者様が多い病棟です。

我々は、2階病棟看護目標『全ては患者さまのために』を根幹に、精神疾患と共に内科疾患や寝たきりの症状を伴う患者様に対し関わりの大切さを常に意識し、安全なゆとりある環境で、きめ細かい看護・介護を提供することを心掛け日々実践しております。

3階病棟

救急病棟での治療により病状が安定した方に対し、早期地域移行を目的とした医療提供する病棟として機能しています。
病棟設備的に、急性増悪症状にも適応できる病室も完備している為、病院を退院され地域移行生活から3ヶ月未満で再入院が必要な方の受け入れや、他病棟に入院治療されている方で閉鎖的環境治療を要する方の受け入れなど、南浜病院全病棟の後方支援的役割を担っている病棟でもあります。

4階病棟

慢性期閉鎖病棟　定床58床です。
4階病棟では主に認知症患者の受け入れと救急病棟の後方支援病棟の役割を担っています。
高齢者の方が多く回想法や作業療法など取り入れて認知症の周辺症状が緩和できるようスタッフが関わり、入院中は穏やかに過ごしていただけるような治療環境を提供できるように努めています。

5階病棟

6室の個室と1室の特別室を備えており、ストレス症状を持つ軽度のうつ病や心身症など緊急避難的に短期入院される方と、急性症状の段階的治療により症状の安定した方が、長期的な治療・療養を目的として入院しています。1日でも早い社会復帰と自立を支援していく為に、様々なプログラムを取り入れ、看護師がコーディネイトしながら専門的な分野からの関わりを密にした支援を行っています。

新規採用者研修

教育委員会　有田　薫

すっかり春らしい温かい季節となりました。

今年も３月末に平成29年度南浜病院新規採用者研修を行いました。今年は、新規採用者、中途採用者合計16名が不安と緊張の趣の中、研修に参加しました。当院は昨年度から障害者雇用を導入しており、昨年度に続き今年も１名の方が障害者雇用で入職しました。その方の自己紹介は、自ら自身の病名を語り、入職に至った動機と今後の希望について、はっきりとした口調で、堂々と発言していました。その様子は力強さと自信に満ち溢れており、深く感銘を受ける場面でもありました。

研修内容に関し、「医療従事者に求められる接遇」や「医療従事者としてのモラル」といった社会人としての心構えの話や、「精神科医療の現状」「精神疾患について」など、専門職人としての自覚と役割を果たすために必要な心構えを含んだ講義を2日間に渡って行いました。研修参加者は、どの講義に対しても、真剣な表情で聞き、また熱心に資料に書き込む姿が見受けられました。

そんな緊張の２日間を和ましてくれたのが昼食です。研修中の参加者には、入院中の患者様の食事を知ってもらうため、病院給食メニューのひとつである『ビッフェ』を用意しました。昼食会場は当院デイケアにて、通所メンバーさんたちと一緒に食べていました。和やかな雰囲気で交流し、お互いの笑顔が印象的でした。

今回の研修をはじめ私たち教育委員は、職員の成長をサポートし、たくさんの研修を企画していきます。

平成29年度 入職式

4月3日に平成29年度入職式を行いました。当日は晴天に恵まれ、今年度は11名の職員を新たに迎えることが出来ました。

「病院に関わる人すべての幸せを願う」という理念の基に、入職時に抱いている志を忘れることなく、活躍してもらいたいと思います。

新年度に向け、アクションプランの発表を行いました！

新年度を目前に控えた平成28年３月23日、24日の２日間、各病棟がアクションプランを発表しました。アクションプランとは、各病棟でこの１年間を通した取り組みや目標の達成度を評価し、次年度に向け、新たな目標設定や行動指針などを示したものです。前年度は南、２階、３階、４階、５階病棟のみの発表でしたが、今年度からは上記病棟に加え、地域課、医事課、総務課、薬局、検査科、心理室、栄養科、作業療法科、デイケア科、生活訓練施設とコメディカルの部署からも発表がありました。

平成28年４月から開設されたスーパー救急病棟（南病棟）、それに伴う病棟編成により、其々の病棟がまずは安定した稼動に向け尽力してきました。その多忙な中でも、心理社会療法（SST、回想法、心理教育など）、園芸療法、自治会、ユマニチュードなど、病棟や患者様の特性に合わせた独自のプログラムを立案し主体的に取り組んできた様子が窺えました。

今年度初めての発表となるコメディカル部門も、専門性を活かした独自の目標や取り組みを提示したり、退院促進や地域定着・連携に目を向けた目標を掲げる部署も多く、意識の高まりが感じられました。

年１回開催されるこの場は、自分自身を客観的に振り返る機会であると共に、具体的な目標に向かい専門性を生かしてどのように取り組んでいくか、各々がモチベーション高く新年度を迎えられる有意義な時間となっています。合わせて、他部署の発表を聞く事で目標を共有でき、多職種連携がより密に行えるようになります。

南浜病院では、新年度も職種・部署の垣根を越えたチーム医療をより円滑に実践できるよう、病院全体で取り組んでいきたいと思います。

家族相談会に参加しませんか？

家族相談会では、統合失調症の患者様を持つご家族同士が集まり、病気やお薬についての勉強やご家族が抱える悩みや相談事について話し合います。

家族相談会は前半1時間の「教育セッション」と後半2時間の「グループワーク」で構成されており、教育セッションでは、病気や薬、福祉サービスなどを講義形式で学びます。グループワークではご家族の不安や心配事、日常生活で困っていることなどを分かち合い、家族・スタッフみんなで考えることで、明日からの生活に取り入れていけるアイデアを見つけます。ご家族自身の元気やゆとりを回復させることは、患者様の症状の安定や回復にも役立つものと考えております。

今年度の開催については、例年通り春スタートと秋スタートの2回（1クール全8回）予定しています。現在、春スタートのメンバーを募集しておりますが日にちは未定です。今年度は、これまで平日開催していたところを土曜日に開催したいと考えております。

ご質問などありましたら、心理室（☎025-255-2121）までお気軽にご連絡ください。

外来診療のご案内

南浜病院

診療科目　精神科
受付時間　午前9時～午前11時（予約制）
診察時間　午前9時30分～
休診日　土曜・日曜・祝祭日
外来予約（再来）専用
☎025-255-2131　平日（月曜日から金曜日）
受付時間：13:00から16:00
初診の受診相談・医療相談専用
☎025-255-2180　平日（月曜日から金曜日）　受付時間：9:30から16:00

担当医

	月		火		水		木		金	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
再来	澁谷 川嶋	川嶋	熊田 豊岡 新澤	新澤	橋野 澁谷 川嶋	川嶋	豊岡 熊田 後藤	後藤	鈴木(好) 新澤 川嶋	新澤
新患	熊田 豊岡		熊田 澁谷 後藤		新澤 橋野		新澤 橋野		川嶋	

とよさかクリニック

診療科目　心療内科
受付時間　午前9時～午後4時（予約制）
診察時間　午前9時00分～
休診日　土曜・日曜・祝祭日

担当医

	月	火	水	木	金
午前	稲月	川嶋	豊岡	稲月	澁谷
午後	稲月	川嶋	熊田	稲月	橋野

南浜病院　定期バス運行表　無料

＊土・日・祝日は運行いたしません。

	南浜病院 夜間出入口 デイケア棟玄関	松浜2丁目 バス停	武田整形外科	豊栄病院 （鳥居皮膚科） （さとう脳外科）	豊栄駅 北口	青木歯科付近	南浜病院
1便	8:45	—	—	—	9:05	—	9:20
2便	9:30	9:40	9:43	9:55	10:10	10:15	10:25
3便	11:00	11:10	11:13	11:25	11:35	11:45	11:55
4便	13:00	13:10	13:13	13:25	13:35	13:45	13:55
5便	15:40	15:55	—	—	16:15	—	17:05

● 南浜病院のホームページ　http://k-seikai.jp/
南浜病院　検索

スマートフォンからご覧いただけます

• デイケアブログ
http://minamihamadeikea.blog.fc2.com/

• いなほ園ブログ
http://inahoen.blog.fc2.com/

デイケアブログ
いなほ園ブログ
ほぼ毎日更新中！

「子育てサポート企業」に認定され、くるみんマークを取得しました