こもれび

第77号
令和6年2月1日発行
茨城県立こころの医療センター広報紙

こころの風景　水挽副院長コレクション

シリーズ こころの散歩道 vol.35

災害とメンタルヘルス

元日に能登半島で大地震が発生して津波が襲い、大規模な火災も起きました。翌日は、羽田空港で能登へ支援に向かう海上保安庁の航空機と旅客機が衝突して炎上し、衝撃的な年明けとなりました。繰り返し流れる被災地の映像に、重苦しい気持ちが続いています。

石川県には発災後、全国から様々な医療支援が入りました。大規模災害では身体だけでなくこころのケアも必要となり、それは災害派遣精神医療チーム（Disaster Psychiatric Assistance Team；DPAT）が担います。今回、全国に DPAT の派遣要請が出て、茨城県は当院と筑波大学附属病院のチーム 4 隊が 1 月 6 日から順次派遣されました。茨城県 DPAT は、石川県庁の DPAT 調整本部や七尾市の活動拠点本部で指揮をとり、珠洲市や輪島市の最前線でも支援活動を行いました。

日本では、1995 年の阪神･淡路大震災で災害時におけるこころのケアの重要性が認識され、それを踏まえて 2011 年の東日本大震災では全国からこころのケアチームが出動し、これが国によって組織化されたのが DPAT になります。茨城県では 2015 年の関東･東北豪雨災害で、当院と筑波大学附属病院のこころのケアチームが常総市で支援を行い、これが発展して茨城県 DPAT となりました。当院ではこれまで、熊本地震、令和元年の台風 15 号（千葉県）、台風 19 号（茨城県）、ダイヤモンドプリンセス号に DPAT を派遣しました。

このような大規模災害では、日常生活が長期間破壊されます。それまで精神疾患を患っていた人の状態が悪化したり、家族や住む家を失って避難所で過酷な生活を余儀なくされて新たに精神に不調をきたしたりします。被災していなくても、ニュースで繰り返される映像で辛くなり具合が悪くなる人もいます。災害とこころの病気は密接に関わっています。当院に診療、研究に来ていただいている筑波大学医学医療系 災害・地域精神医学講座では、「令和 6 年能登半島地震、ならびに羽田航空機事故に関するこころのケアについて」（https://plaza.umin.ac.jp/~dp2012/noto.php）として被災者、報道に接した一般の方、支援者に向けたこころのケアで大切なことをわかりやすくまとめてくれています。是非ご覧になっていただければと思います。

茨城県立こころの医療センター病院長　堀　孝文

トピック精神医療 29

つらいこと、ありますよね
～前向きに生きるためのレジリエンスについて～

皆さんは、人生で起こるつらい出来事について、どのように考えますか？「絶対に経験したくない」「乗り越えられる自信がない…」など、さまざまな思いが浮かぶかもしれません。

つらく苦しい体験をしても「しなやかに強く生きていけますよ」と語る間中医師に、そのポイントである「レジリエンス」について教えてもらいました。

Q1. レジリエンスって何ですか？

人生にはつらいことがつきものです。困難や逆境、失敗や損失など、様々な形でやってきます。これらの経験は、辛いものですが、それがなければ成長や変化もありません。つらい経験を通じて、私たちは自分自身や世界について多くを学びます。それがレジリエンスの核心です。

レジリエンスとは、ストレスに強く、柔軟性があり、前向きな姿勢を保つ能力を指します。つらいことに直面したときは、それに立ち向かい、回復し、成長できる力になります。逆につらいことがなければ、レジリエンスを磨く機会が失われてしまうでしょう。

つらい出来事があっても、レジリエントな人々は、その経験から学び、成長しようとする姿勢を持っています。ポジティブな思考を保ち、自己認識や感情の管理を行い、さらには他者からのサポートを受け入れることで、逆境を乗り越えることができます。

Q2. レジリエンスを身につけるには

レジリエンスは生まれつきのものではなく、訓練や経験を通じて養われます。レジリエンスを機能させるために、首尾一貫と呼ばれる感覚が一つの鍵となります。「把握可能感」「処理可能感」「有意味感」という三つの要素で構成されています。「把握可能感」は起こっている出来事について理解できること、「処理可能感」は何とかなりそうだと感じられること、「有意味感」は出来事には取り組む意味があると感じられることをいいます。問題が生じても、この三つの要素を理解することで、物の見方を変え、自己を発見し、強くなることができるのです。

部門紹介

第１３回　１－５病棟

Q1.どのような業務内容か

医療観察法に基づいた精神科医療を提供している病棟です。患者さんごとに医師、看護師、作業療法士、臨床心理技術者、精神保健福祉士で治療チームを組んで治療を進めています。複数の障害があるなど困難なケースが多いですが、患者さんと幾度も話し合いを重ねながら治療の方向性を見定め、多種多様な治療プログラムを実施しています。

Q2.当センターならではの特徴は

当院の医療観察法病棟は17床とコンパクトです。そのコンパクトさを活かし、各チームの進捗や動きを全体で共有することでチームが孤立しないよう、病棟スタッフが相互にサポートし、課題を解決できるように心がけています。

Q3.特に力を入れていること

医療観察法の制度や理念を深く理解して業務に取り組めるよう人材育成に力を入れています。知識や技術を下地として、自律した活動をできるスタッフが求められます。部署内での勉強会・研修会を年間通して実施し、研鑽を積みながら質の高い精神科医療が提供できるように努めています。

いばらき思春期医療を考える会を開催しました

座長の大野理事長（左）
発表者の神医師（右）

いばらき思春期医療を考える会は、県内の児童思春期医療の連携強化およびネットワークの構築を図ることを目的に、医療法人南山会と合同で勉強会を開催しています。

今回は当院を会場に、令和5年12月6日に現地参集とオンラインのハイブリッドで開催し、県内精神科医療機関の医師や看護師、精神保健福祉士などだけでなく、小児科の医師やソーシャルワーカー、公認心理師、児童相談所職員など72名の方々にご参加いただきました。

座長は医療法人南山会大野一樹理事長に務めていただき、当院の神崇慶医師が当院の児童思春期病棟の入院治療の症例を発表しました。

参加者からは「児童思春期病棟の入院治療のイメージが持てた」「他の機関がどのように関わり、どのような動きをしているのかを理解することが大切だと感じた」などの感想が聞かれました。

当日は大勢の参加者が
当院に集まりました

参加者から様々な意見が
寄せられた勉強会の様子

災害派遣活動手記

菊池精神保健福祉士

能登半島地震に DPAT（災害派遣精神医療チーム）の一員として、私は七尾市にて支援活動を行いました。活動拠点本部にて派遣隊の活動先振り分けや二次医療圏のニーズ対応のため、各市町村の指揮所の立ち上げを実施しました。活動中はライフラインがなく、積雪地帯という土地柄から支援体制の構築には多くの課題を感じながらの活動でした。派遣されている各都道府県の派遣隊と協力して、活動を行いました。まだまだ継続的な支援が必要な状況ではあると思いますが、各個人ができる支援を継続していきたいと思いました。

受賞

田端看護師 若手優秀演題口頭発表賞

昨年12月に行われた第43回日本看護科学学会学術集会において、当院の田端看護師が若手優秀演題口頭発表賞を受賞しました。受賞演題は「精神科看護職者の看護実践能力とリカバリーを支援する能力との関連」。「リカバリー」とは、病気を抱えながらも患者さん自身が、自分の願う生き方や暮らしを自分で決められるようにしていくこと。「リカバリーの考え方に感銘を受け、研究テーマに選んだ」と同看護師。今後は、今回の研究成果をもとに、看護師を対象とした『リカバリー教育プログラム』の開発につなげていきたいとのこと。患者さんが自分らしい人生を歩めるよう、さらなる活躍が期待されます。

精神科ネットワーク連携医療機関紹介

医療法人 圭愛会 日立梅ヶ丘病院

異なる医療機関・施設間が連携をとることで、患者さんの症状に対する適切な医療提供を行えるようにネットワークを図り、包括的な連携支援体制を構築しております

～診療方針：地域に親しまれる医療施設～

当院は、昭和46年4月、日立市の閑静な丘陵地に創立しました。現在は、入院5病棟と精神科訪問看護、精神科デイケア・脳いきいき（MCI）デイケア、認知症疾患医療センター、認知症対応型・障害福祉サービスのグループホーム、障害者就業・生活支援センター、就労支援事業所を有しております。

望まずに精神疾患を背負わされた患者様が、心癒されると感じられる場所「桃源郷」となれるよう、また、家族様や地域住民の皆様の意見にも耳を傾け、「地域に親しまれる医療施設」を目指し、職員一同精進していく所存であります。

※初診・外来診療は完全予約制です。

初診予約・外来予約変更の際は、ご連絡ください。

診療時間	月	火	水	木	金	土
初診 9:00～12:00	○	○	○	○	○	－
再診 9:00～12:00	○	○	○	○	○	－

〒316-0012 茨城県日立市大久保町 2409-3
医療法人 圭愛会　日立梅ヶ丘病院
診療科目：精神科／心療内科
TEL　029-875-5202
FAX　029-875-5210

茨城県立こころの医療センター広報紙 第７７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６年２月１日　〒309-1717 茨城県笠間市旭町 654　TEL：0296-77-1151　FAX：0296-77-1739