



2020年 冬号

vol.37



さくらニュース



「私たちの病棟」について



捉え方の違い  
ネガティブ？ポジティブ？



チャンスの神様

# さくらそう

桜ヶ丘病院を報誌



桜ヶ丘病院  
Sakuragaoka Hospital

最新ニュースもチェック▼  
桜ヶ丘病院スタッフブログ

<http://e-sakurahp.com/staffblog/>



阿岸本誓寺（あぎしほんせいじ）（輪島市門前町南）



## 令和2年 今冬の表紙

あぎしほんせいじ

### ～阿岸本誓寺～

所在地：輪島市門前町字南力の26番地

令和になって初めてのお正月ですので「万葉集」をまずは足掛かりに、前号に引き続きちと遠きところから失礼申し上げます…。

越中の守として赴任して2年目、今から106回前の「子(戊子)」の年の春、「万葉集」を編纂した「大伴家持」は農民救済のための種籾貸付制度『出挙(すいこ)』が公平に行われているか能登を視察する旅に出ています。

赴任先(現在の高岡市伏木)から、まずは気太の神宮(気多大社)に赴き参拝を済ませた後、海辺にて、「之乎路(しおじ)から直(ただ)越え来れば羽咋の海 朝なぎしたり船楫もがも」と詠んでいます。「志雄へぬける峠道を越えて羽咋の海まで来たらべた凧やったもんで船と楫があればちよいと漕ぎ出したいなあ」といった感じで、まずは出だしの羽咋あたりの水田では何の問題もなく民の暮らしが行われている様子を伺い知ることができ安堵したのかもしれませんが。家持がその歌を詠んでから1214年後の1962年(昭和37年)千里浜なぎさドライブウェイのドライブイン千里浜のそばに有志によって歌碑が建立され、さらに「万葉集」研究の第一人者「中西進」さんがこの地で家持を思って詠んだ歌を揮毫した碑もそばにあります。

さらに家持は七尾から鹿島、中島を訪れ、たぶん富来あたりから仁岸郷(今の門前町劔地)に至り、仁岸川を渡り、永らく逢っていない奈良の都に残した妻を思って「妹に逢はず 久しくなりぬ 饒石川(にぎしがわ) 清き瀬ごとに 水占(みなうら)はへてな」と詠んでいます。「遠くにきて永いこと妻にあっていないけど元気にしとるんかな、ちよいと水占いでもしてみようかな～逢いたいな～」という感じでしょうか。

この後家持は珠洲に至り、そこから館のある伏木まで船で帰るのですが、ここで家持の視察旅とは離れて、今回は仁岸(にぎし)から隣の阿岸(あぎし)の郷にある「阿岸本誓寺」をご紹介します。

この「阿岸本誓寺」かつては鳳至郡106カ寺の触頭(ふれがしら)として藩からの通知を各寺院に伝達する役割をつとめた県下有数の真宗大谷派寺院で、創建は文永5年(1268年)、現在の本堂・山門・鐘楼・鼓楼は越後国三嶋郡間瀬村(現在の新潟県西蒲区)から招いた大工「篠原嘉左衛門藤原副重」を棟梁に延べ約1万人!にも及ぶ大工により安永9年(1780)から13年がかりで完成した大規模なもので、茅葺きの本堂は岩手県の「正法寺本堂」・山形県の「出羽三山神社三神合祭殿」と並んで「日本三大茅葺き屋根」なんだそうで…平成4年(1992)石川県指定文化財に指定されました。平成19年(2007)の能登半島地震でも大きな被害はなかったそうですが、さすがに近年では傷みがひどく一昨年の平成30年6月から本年の12月まで大規模な修理が行われており、大きな茅葺き屋根の威容を拝見できるのはもう少し先になりそうですが、山門や本堂正面などに施された細部の彫刻は見事で一見の価値があります。(表紙の写真は2010年1月14日撮影)

また、境内には小さな花に約130枚もの花びらをつけ、つぼみから花の盛り、散り際にかけて紅から桃色、淡雪色へと彩を変える「阿岸小菊桜(アギシコギクザクラ:石川県指定天然記念物)」があり、例年4月中旬からゴールデンウィーク前半に見ごろを迎えます。

以前、花の盛りの頃にここを訪れた際、まずは本堂にお詣りしてからと桜の枝の下を素通りしたら、地元の妙齢の女性に「あんたさん!この小菊桜見てってくれんがけ!」と呼び止められたことがあります。それほど地元の方に愛され大切に見守られている桜です。ぜひ一度ご覧ください。

石川の文化財HP

<https://www.pref.ishikawa.lg.jp/kyoiku/bunkazai/kenzoubutu/k-16.html>

文責:いしかわ観光特使 藪 一明



## 「チャンスの神様」

雪が降る季節ともなりますと、バブル経済に踊らされ、その余韻と副作用に今も悩まされている私の脳裏には、「ロマンスの神様」を歌う広瀬香美の歌声がよみがえる(笑)のですが、皆さまは「チャンスの神様」のお話をご存じですか？

もともとはギリシャ語で「(機会)チャンス」を意味する「カイロス」というギリシア神話の男性神、その「カイロス」は、前髪は長いが後頭部は禿げている美少年、しかも両足には翼がついていてメッチャ早い神様なんだそうで、そこから「チャンスの神様は前髪しかない」つまり「好機はすぐに捉えなければ後から捉えることは出来ない」というお話です。※1)

ですからチャンスをつかむには、後ろ向きではなく前向きでなくてはなりませんし、欲をこいて両手いっぱいにもものを抱えたままではつかめません。また最近ではチャンスの神様を装った「ニセモノ」も多数やってきますので、本物を素早く見分ける能力も必要です。

さて、その本物を見分ける能力、皆さまは学校で教えられましたでしょうか？

小学校で学ぶものと言えば一般教科「国語」、「算数」、「理科」、「社会」といったものなら試験で成績が評価されたりして、もうちょっと勉強しなさい…なんてこともありますが、社会で生きていくための「対人スキルの方法」、「感情のコントロール」、「対人マナー」、「問題解決能力」といった欠かせない能力はトラブルがあった時に指導…といったぐらいだとしたら、ひょっとしてまったく間に合わないかもしれません。

不幸なことに、長らく社会から離れて生活を余儀なくされている方の中には、それらを学ぶ機会に乏しい方や、学ぶ力や文字を認識する力が弱い方もみられます。満足に人にモノを尋ねたり、挨拶したり、お礼を言えない方たちもいます。

そんな方でもネット環境があれば「全能」を装うことは出来ますが、しょせん付け焼刃…例えば料理の作り方は調べられても、実際に料理を作れる方にはかないません。掃除のやり方を調べる能力よりも、実際に掃除を出来る方のほうが強いのです。あのiPhoneをつくったスティーブ・ジョブズだって我が子には絶対スマホを使わせなかったそうです。

まずは、実社会で社会性を身につけ、何かを作り出す能力をもつことが大切です。

ところで、幸運にもチャンスの神様をつかんだ皆さま、そこで安心してはなりません。栄華盛衰、紅顔の美少年もいつかは年を取るのです。この原稿を書きながらyoutubeで音楽を聴いていましたら、きっと皆さまも耳にしてきたことのあると思われる有名な「カルミア・ブラーナ」※2)が流れていて思わずうなっていました。この「カルミナ・ブラーナ」、第二次世界大戦前のドイツ・ミュンヘンで体育・音楽・舞踏を教える学校を設立し音楽を教えていた「カール・オルフ」作曲の有名な最初の部分「全世界の支配者なる運命の女神(フォルトゥナ)」には「まことに豊かな緑の黒髪も時が至れば失う」とあります。そう、チャンスの神様もいつかは禿げるのです。

(※1 : <https://ja.wikipedia.org/wiki/カイロス>)

(※2 : [https://www.youtube.com/watch?v=\\_k6aSFvsK34](https://www.youtube.com/watch?v=_k6aSFvsK34))



# 捉え方の違い ネガティブ？ ポジティブ？

新年あけましておめでとうございます。

精神科AM(アンガーマネジメント)看護師の袋井修平です。本年もどうぞよろしく  
お願い致します。

今日は、事実に対する捉え方の違いについて考えてみたいと思います。

日々の生活の中で、同じ事実を示していても表現によりニュアンスがかなり違う  
と思った経験はありませんか？

例えば、どんな環境下でも同じような行動をとる人は「あの人は空気が読めない人  
だ」と表現されることもあれば「あの人は周りに流されない人だ」と言われることも  
あります。「応用が利かない人」は「基本に忠実な人」ともとらえることが出来ます。事  
実は一つですが、前者は対象を「出来ない人」後者は「出来る人」と捉えた表現になる  
ので、言葉の印象は全く異なります。どちらか一方だけが正解というわけではありま  
せんが、自身の捉え方の傾向を理解することはとても大切だと思います。

もし、事実に対してネガティブに捉えることが多いのならば注意が必要になります。  
ネガティブな感情は自身の怒り・イライラに繋がります。必要以上にイライラし  
ない為にも、ポジティブな言葉に変換することで、自身の一次感情(「不安」、「心配」、  
「さびしい」、「悲しい」、「つらい」、「疲れた」、「困った」、「むなしい」など)を増幅させ  
ることなく、自分らしく新たな一年を過ごしていきましょう。

自分の感情に責任をもって行動していきたいですね。

TOPIC OF anger management



記事:看護師、CVPPPトレーナー、アンガーマネジメントファシリテーター、  
アンガーマネジメントキッズインストラクタートレーナー、  
アンガーマネジメントアドバイザー 袋井 修平

## 「家族会を開催しました」

去る10月26日、当院の四日精神保健福祉士が「医療にまつわるお金の話」というテーマで講演しました。

今回は、同日開催のさくらフェスタとの合同企画として、当院ロビーにある喫茶コーナーにおいて、入院患者さんのご家族以外も対象として実施しました。会場が小さいので、話し手が各テーブルの資料を指しながらその場でご質問も受ける、というちょっと変わった形でした。

主に入院にかかる医療費がどのくらいで、どんな制度が利用できるのか、医療費の限度額はどのように決められるか、請求書の見方など、簡単にではありますがお話ししました。入院患者さんのご家族より、世帯分離についてや障害者手帳による医療費助成についてなど、色々なご質問をいただき、特に入院期間が長くなると楽観できない「毎月の出費・負担」という入院費の重さを直に感じ、皆さんの制度利用に対する意識の高さも感じました。

また、講演後は、個別の相談もお受けしました。

私どもPSWは、入院及び外来患者さんのご家族からの、医療費に関わらず色々なご相談に全て対応できてはならず、行き届いていないことを痛感しており、この会で皆さんから直にご意見をお聞きできたのは本当に貴重でした。

今年度の3回シリーズは終了しましたが、来年度以降も継続して企画していく予定ですので、皆さんとうご期待ください！

また今年度ご都合が悪くご参加いただけなかった皆さん、来年度はお待ちしております！！

(文責・四日)



## 「私たちの病棟について」

### 4病棟編

4病棟は精神一般の女子病棟です。疾患別人数をみると統合失調症が入院患者さんの約60%を占めており、その他うつ病、双極性障害、認知症、てんかんの患者さんが多くみられます。

急性期の精神状態が著しい患者さんだけでなく、社会生活に疲れて入院される患者さんもおられ、様々な理由で入院し療養生活を送られています。

そのため、まずは病棟の療養環境に慣れてもらえるように環境を整え、何でも相談しやすい雰囲気づくりを心がけ、不安感を軽減できるように患者さんに寄り添う看護を目指しています。

中には開放病棟での生活への一歩が踏み出せず、人間関係などの不安を抱えながらも自立して生活されている患者さんもおられます。

女性の患者さんは手先が器用な方が多く、パッチワークや編み物、パズルの作成をしたり、園芸や料理など作業療法を通じ多職種との連携によるサポートのもと社会復帰を目指しています。その一方で、急性期を繰り返し精神状態の悪化と共に社会生活に必要な能力が低下したり、合併症を引き起こし治療を余儀なくされる患者さんもおられます。様々な症状や状態の患者さんとの関わりの中、心のケアの難しさを痛感しています。

それぞれの患者さんが治療に専念し、安心できる安全な環境を提供し、笑顔で患者さんやそのご家族へ心温まる看護をお届けできるよう多職種によるサポートを続け、援助していきたいと思っております。



★バス遠足に行ってきました★

11月13日(水)・11月19日(火)バス遠足で、となみチューリップ館とコカ・コーラ工場見学に行ってきました。

チューリップ館は建物の中に色とりどりのチューリップが咲いていました。1年を通して咲くように、球根を冷やして開花時期を少しずつずらしているそうです。

コカ・コーラ工場見学では、とても広い工場で、いつも私たちが飲んでいるペットボトルや缶ジュースができる場面をみせていただきました。ほとんど機械がしてくれるため、人間は機械のチェックとそうじがメインになるそうです。ペットボトルでできたゾウの置き物も展示してありました。とても勉強になりました。



★紅葉ドライブ★

11月21日(木)はこの月にしてはめずらしいドライブ日和、メンバーさんは、午前・午後と2回に分けて紅葉を見る機会にめぐまれました。午前は鶴来の白山さん方面、午後はキゴ山へ出かけました。山々はちょうど見頃で、冬ソナで名を馳せた街路樹の美しさも一際見事でした。見晴らしのいい山頂辺りで写真を撮り、色づく山々に見とれました。俵町の小学校の廃校で休憩し、飲み物・トイレなど一息つきました。

デイケアに帰ってから、午前中のメンバーさん達が予約しておいた大判焼が配られ、楽しい思いを味わいました。

★一水会金沢展に行ってきました★

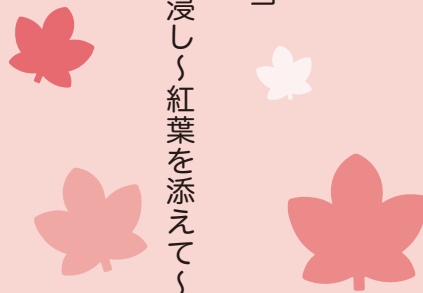
街の樹々もすっかり色付き、11月もう終わりの27日(水)午後、第81回一水会金沢展を見に行ってきました。

21世紀美術館の会場は、この日が初日で沢山の人が出入りしていました。現代美術のややもすれば「難解」とは異なり、写実をモットーとした絵の数々は身近に感じられ楽しむことが出来ました。全部で189点それぞれの思いを込めて堪能して来ました。

発刊:デイケア・デイナイトケアさくらんぼ



- ・お品書きー
  - ・きのこご飯
  - ・秋の行楽弁当
  - ・さば味噌煮
  - ・法蓮草のお浸し
  - ・大学イモ
  - ・苺ケーキ
  - ・巨峰
  - ・あんかけ汁
- 紅葉を添えて



栄養部より『秋の香り』届けます

当院では入院患者さんに、春と秋にお弁当をお出ししています。病棟の中でも、季節の移ろいを感じて頂きたく、毎年実施しています。当日は朝から大忙し！患者さんの笑顔を見る為、栄養部総出で頑張ります。いつもの食器とは違う雰囲気、患者さんは大喜び♪

食欲がない方も、ニコニコ笑顔で完食です！

さくらのニュース

TOPIC.1

今年も観法寺町の秋祭りに参加させて頂きました。

令和元年10月14日(月・祝)、観法寺町の秋祭りに参加させて頂きました。秋祭りでは、当院のリハビリである作業療法で患者さんが作られた作品を、バザーとして地域の方に販売させて頂いております。今年も患者さん達は自分で作った作品を販売する売り子さんとして参加してくれました。自分で作った作品が誰かに必要とされ、笑顔でその作品を持ち帰るお客さんの姿にたくさん元気を頂きました。

また、今年も当院のリハビリである作業療法を体験して頂くため、当院の作業療法の種目の一つである革細工を地域のお子さんと一緒に楽しみました！たくさんのお子さんが参加され楽しんでくれました。

患者さんに取って、頑張った作品を喜んで使ってもらえることは、大きな自信の回復につながります。地域の方々のおかげを持ちまして、大変盛況なバザーとなりました。



TOPIC.2

2019年10月26日(土)に桜フェスタ(文化祭)を行いました。

ご家族・地域住民の皆さんに病院のことをもっと知って頂く機会として今年も桜フェスタを行わせて頂きました。

今年の桜フェスタも、作業療法の活動で作った手芸作品のバザー、デイケアによる喫茶コーナー、地域住民の方々のちぎり絵コーナー、ゲーム体験コーナーなど手作り感のあつた暖かな雰囲気にする事ができました。

今年もリハスファーム(就労継続支援B型事業所)さんが桜フェスタに参加頂き、河北潟で育てられた自然栽培ハーブや能登ヒバを使用したはがきやしおりなどの販売を行って下さいました。

また、デイケア楽器クラブのメンバーさんとスタッフによる演奏やボランティアによるバンド演奏・マンドリン演奏・舞踊・オカリナ・フルート演奏・コカリナ&腹話術・コーラスなどもあり、例年以上に盛り上がり活気のある桜フェスタとなりました。



TOPIC.3

地域住民の皆さん対象の『いきいき健康教室』継続して行っています。

観法寺町のいきいき健康教室では、10月は「食欲の秋に知っておきたい食べ方のコツ」について、11月は「筋肉づくりで膝痛予防！」百歳まで歩くには「について、12月は「冬の感染症にご注意！」インフルエンザ・ノロウイルスなどについてお話をさせて頂きました。

また、11月は北森本公民館でもいきいき健康教室の機会を頂き、「健康寿命をのばすために！」百歳まで歩くには「というテーマで、タオルやポールを使ってストレッチや筋トしも行いました。

いきいき健康教室は、私たち病院職員が地域住民の皆さんの声を直接聞ける貴重な時間です。これからも地域住民の皆さんと一緒に笑い成長できる時間になりたいと思います。



TOPIC.4

第33回石川県リハビリテーションシヨン風船バレーボール大会に参加しました！

令和元年9月28日(土)、いしかわ総合スポーツセンターにて、石川県リハビリテーションシヨン風船バレーボール大会が開催されました。

風船バレーは障害や年齢を問わず参加できる素晴らしい競技であり、参加する患者さん達も毎年楽しみにされています。

今年も当院から「チームさくらんぼ」と「チームさくら」の2チームが大会に参加しました。

熱戦に次ぐ熱戦が繰り広げられ、今年も「チームさくら」準優勝、「チームさくらんぼ」3位という好成績をあげることができました。優勝できなかったことは残念でしたが、患者さん達は清々しい表情をされており、「来年は優勝するぞ！！」と前向きに励ましました。

今年もたくさん元気を頂ける貴重な機会となりました。



# 病院理念

精神科専門病院として、心のケアから高齢者医療にいたるまで、心のこもった医療を行います。

## 基本方針

- 1) 優れたスタッフを育成し、質の高い医療を提供します。
- 2) 安全性、信頼性を常に考え、十分な説明と理解と同意に基づいて治療を行います。
- 3) 地域医療の発展に貢献する病院を目指します。

## 患者さんの権利

- 1) あなたは、良質な医療を受ける権利を持っています。
- 2) あなたは、医師、病院を自由に選択する権利を持っています。
- 3) あなたは、十分な説明を受けた後に、治療を受け入れるか、または拒否する権利を持っています。
- 4) あなたは、ご自身の情報を得る権利を持っています。
- 5) あなたは、ご自身の情報について守られる権利を持っています。
- 6) あなたは、健康教育を受ける権利を持っています。

※なお、皆さんは権利とともに義務も発生いたします。

入院生活を送っていただくうえでは必ず病院規則はお守り下さい。



## 《外来診察スケジュール》

診療時間	診療科目	月	火	水	木	金	土	
午前 (9:00~12:00)	精神科	一診	岩崎	眞舘	林	南野	天野	南野
		二診			眞舘	大平		大嶋
		三診						大平
	内科		榎本					
	午後 (13:30~17:00)	精神科	一診	大嶋	大平	天野	岩崎	林
			二診					
内科								

## 《外来受付時間》

○ 初診 午前 8:30~11:00 午後 13:00~16:00  
 ◎ 再診 午前 8:30~11:30 午後 13:00~16:30

・初診の場合は、待ち時間短縮のため、必ず前日(土・日・祝日を除く)までに「地域連携室」にご連絡下さい。

医療法人社団浅ノ川



標榜診療科 精神科 内科 歯科

●精神科デイケア・デイナイトケア 「さくらんぼ」  
 ●グループホーム 「プリムラ」「ハイツ北金沢」

TEL:076-258-1454

〒920-3112 石川県金沢市観法寺町へ174番地