

2020



# さくらそうそう

桜ヶ丘病院広報誌



さくらニュース



新人紹介



扁桃体ハイジャック



1870年(明治3年)：150年前に  
生まれた方々が残してくれたもの：



称名滝と桂の木(八郎坂より)

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/>





## 令和2年 今秋の表紙

### ～称名滝と桂の木(八郎坂よりの眺め)～

所在地：富山県中新川郡立山町芦峯寺

八郎坂は大正13年(1924年)当時、一時的に軍隊の演習に利用されていた立山弥陀ヶ原に、重火器などを運び上げるために第九師団歩兵第35連隊によって開かれた道で、称名滝から弥陀ヶ原に直接登る標高差約600mの急登の道、もとはその急さゆえに「胸突き八丁」から「八丁坂」と呼ばれていましたが、立山周辺の谷や尾根には、有名なガイドの名前がついていることに倣って、当時有名な山岳ガイド佐伯八郎さんの名前をとって「八郎坂」と名付けられました。その後、立山黒部アルペンルートの富山側の起点となっている立山駅と美女平を結ぶ立山ケーブルカーが昭和29年に開通し、その後は歩かれなくなり荒れ果て廃道となっていました。平成2年に整備されました。

平成10年からは富山市の海岸から立山の雄山頂上まで65km標高差3003mを、11時間以内で走破する立山登山マラニックというとんでもない大会が開かれ、その大会中の一番の難コースとされていて、歩くにはそれなりの覚悟と準備が必要ですが、標高によってさまざまに表情を変える称名滝の眺めを楽しめます。

「桂」の木は白亜紀や古第三紀から生き延びる原始的な樹木の一つで、秋になって黄色く色づき始めると、少し離れた場所からでもわかる甘い香りを放ち、「キャラメル」や「醤油せんべい」のような匂いがするといわれます。私には「ヤクルト」の匂いにしか思えませんが、この匂いを嗅ぐととても良いところに来た気がします。別名「醤油の木」「コウノキ(香の木)」「末香の木」ともいわれ、乾燥させた葉は抹香の原料になるとか。

古代中国の伝説では月の中に高さ500丈(約1500m)もの「桂」の木が生えているそうで、古くから、「月と桂」は文学上でも結び付けられ「万葉集」には「月と桂」を併せて詠んだ歌が2首あり、「古事記」にもその名が出てきます。奥山の谷や沢沿いに多く、私の記憶が確かなら、氷見うどん海津屋近くの氷見市柳田布尾山古墳公園、石川県なら鹿島郡中能登町石動山でこの香りを嗅いだことがあります。

ところで、国立天文台のホームページによりますと、中秋の名月というのは旧暦の8月15日の夜に見える月、2020年の中秋の名月は10月1日、翌2日が満月となるそうです。

ちなみに今年の10月は満月が2回あって2回目の満月は31日、2020年では地球から最も遠い満月。こんなご時世ですから美味しいものでも手元に準備して、ゆっくりと月を愛でるのはいかがですか。

文責：いしかわ観光特使 薮 一明



1870年(明治3年)...

150年前に生まれた方々が  
残してくれたもの...

今回も相変わらずの受け売りの文章ですがご容赦ください。

このお二人が何を成したかを紹介するなど大それたことは到底ありませんが、今年2020年(令和2年)は、ともに石川県出身の偉人「西田幾多郎」、世界に日本の「禅文化」を知らしめた「鈴木大拙」の生誕150周年にあたります。

失礼を承知でここに記すならば、「西田幾多郎」は江戸時代には十村役(加賀藩における大庄屋のようなもの)を務めた豪家に生まれながら、多くの肉親の死、父親の事業の失敗による貧困、学歴による差別待遇などに苦しみながらも生涯にわたって学問の道を探求し、西洋哲学に引けをとらない哲学的探求の場が日本に開かれることとなりました。

その代表的著書「善の研究」は現在では難解なことで知られており、或る哲学の先生によると「西田幾多郎」の文章は「悪文」の手本のように教えられているとか…

看護師であれば頭を悩ましたこともあるかもしれない米国看護婦協会(ANA)が1980年に示した「看護診断」の概念には、(クリスマスにはキリスト教徒のようになり、その1週間後には神社、仏閣で手を合わせ、お米には八十八の神様がいるなどという)日本人には何やらわかりにくい「スピリチュアル(霊性)」が含まれていますが、西田が最晩年に書いた遺言のような最終論文には、同郷の同級生で人生の後半深く付き合い合っていた、「鈴木大拙」の言葉を借りて「霊性」という言葉を説明しています。

もっとも、第一次世界大戦末期のインフルエンザ(いわゆるスペイン風邪)をはじめとする感染症の世界的流行、その後さらに繰り返される戦争や紛争やなんかで顧みられることはついぞなかったのですが、今から75年も前に「西田幾多郎」や「鈴木大拙」がそんなことを考えていたのを、もっと早くに知っていたらさぞかし…、いや歴史にもしやなどとはあり得ませんけどね。

ちなみに同じ1870年生まれの方には、日本では誰もが作り得なかった高価で輸入が困難だった外国産に劣らぬ品質の鑄鉄管を大量生産することを成し得て、近代水道事業を発展させ伝染病の抑止に貢献した現クボタの創業者「久保田権四郎」。

各地方で口伝によって伝わっていた『桃太郎』『金太郎』『浦島太郎』などの英雄物語を子供にわかりやすく標準化した児童文学者「巖谷 小波(いわや さざなみ)」。

過去の地震の記録から、関東地方では周期的に大地震が起これと予想、当時の新聞にセンセーショナルに取り上げられ「ホラ吹き」と中傷されたものの、実際に1923年(大正12年)に関東大震災が発生し、警告が現実となり一転「地震の神様」と讃えられるようになった地震学者の「今村 明恒」がいます。

「今村 明恒」は、次には南海地震が来ると、私費で1928年(昭和3年)観測所を作り観測を続け、予想通り、昭和19年には東南海地震、続いて昭和21年には南海地震が発生したものの、戦時中の情報統制や、戦後の混乱によりその警告は生かされなかったようです。

先人の声にもぜひ耳を傾け、後世に続くものに正しく伝えていきたいものですね。

参考文献: NHKテキスト 100分de名著 西田幾多郎『善の研究』若松英輔ほか  
記事: コーランドセンター認定WRAP®ファシリテーター  
(一社)日本精神科看護協会 精神科認定看護師 薮 一明



# 「扁桃体ハイジャック」

TOPIC OF anger management

いくぶん残暑も和らぎ、しのぎ良い日が多くなりました。夏のお疲れは出ていらっしゃいませんか。

皆さんこんにちは。精神科AM(アンガーマネジメント)看護師の袋井修平です。

皆さんは瞬間的に怒りの感情に振り回され、どうしようもなくなった経験はありますか？

これは、考えるよりも先に身体が動くような状態のことを指します。

このような抑制できない情動反応のことを「扁桃体ハイジャック」といいます。

「扁桃体ハイジャック」とは、ダニエル・ゴールドマン博士がその著書「EQ 心の知能指数」で提唱した考え方です。

原始脳と呼ばれる扁桃体(感情を司る)が、大脳新皮質(理性を司る)よりも速く情報を処理するので、理性が働く前に、脳全体をハイジャックし、理性的な思考を抑制してしまうそうです。この仕組みの話だけを聞くと、それは必要のないのでは?と思う方もいらっしゃるかもしれませんが、実はこの仕組みがあるからこそ私たちは自然界で生き残ってきたという背景があります。直面する危機に瞬時に対応する。一瞬の迷いが命取りになる。そのような場面で、この「扁桃体ハイジャック」をフル活用して、私たちの祖先は生き延びてきたわけですね。本能的に戦うか逃げるかを瞬時に判断し生き延びていく。危機回避のためにとても大切な仕組みであることがお分かりになるかと思います。しかしながら、現代社会ではそこまで命にかかわるような急な判断を迫られることはありません。必要な仕組みではありますが常にこの状態で物事を判断していくととても疲れますし、何より答えが二通りしかありません。両極端で、程度が選べません。その結果、怒りにまつわる後悔へとつながってしまうケースも少なくありません。そして、その後悔は更なる怒りへとつながっていくおそれがあります。こうした悪循環を断ち切るためにも、理性が介入する時間まで待てるように心理トレーニングしてみませんか？

自分の感情に責任を持って行動していけると良いですね。

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

## 新人紹介

### ● 2-2病棟 谷口

現在、注射等手技の多い病棟に所属しています。実践となると緊張と焦りで上手にできないこともありましたが、先輩方の優しい声掛けやアドバイスをもらい、だんだんとできるようになってきました。これからも、わからないことは質問し、今より技術を上達させて、患者さんにより安楽な援助ができるよう、頑張りたいです。

### ● 2-2病棟 寺野

患者さんの気持ちに寄り添った介護をしていきたいです。

### ● 相談室 菅

患者さんやご家族の相談に対し、他職種や地域と連携し、お力になれるようがんばっていきます。

### ● 1-1病棟 上田

笑顔を忘れずに、心に寄り添えるような看護を目指します。また、患者さん一人ひとりの関りを大切に、日々の業務に精励します。

### ● 2-1病棟 小松

桜ヶ丘病院で学ばせていただける事に感謝しています。オールドルーキーとして誠心誠意努めてまいります。よろしくお祈りします。

### ● 3病棟 岡田

患者さんの想いに寄り添った看護を目指します。

### ● 1-2病棟 蕨

多くのことを学んで頑張っていきます。

### ● 5F 井川

患者さんの気持ちに寄り添い、患者さんの身になって考える看護師として提供できるように努めていきます。

### ● OT 山藤

患者さん一人一人がその人らしく生活できるような支援を目指しています。面会や外出が制限されている中ですが、患者さんが楽しめる時間を持てる作業を提供していきたいです。



# さくらニュース

## ★ TOPIC. 1 ★

### 第5回アート写真コンテスト

日本精神科看護協会が2016年から開催している「わたしが見つけた!アート写真コンテスト」で当デイケアのご利用者2名の方が入賞(東洋羽毛賞及びグロ―賞)されました。おめでとうございます。

例年、受賞作は日本精神科看護学術集会の場で展示されますが、今年度は新型コロナウイルスの影響で、沖縄で開催予定だった学術集会が中止となつてしまいましたが、左記のリンクからご覧になれます。

当コンテストは、精神障がい者の表現活動を応援し、発表のきっかけを提供するプロジェクトです。応募にご興味のある方は日本精神科看護協会の会員となっているスタッフにお問い合わせください。

(社会復帰部) デイケアさくらんぼ 藪一明)



「第5回 わたしが見つけた!アート写真コンテスト」  
受賞作品発表

[http://jpn.a/images/pdf/NS\\_2007\\_art-photo-contest.pdf](http://jpn.a/images/pdf/NS_2007_art-photo-contest.pdf)

## ★ TOPIC. 2 ★

人生まだまだやれる  
体操の紹介

### 【拡散希望】

社会復帰部のスタッフとメンバーが協力して出来ました。

是非一度ご覧になってみてくださいください!結構ハマります。

「やった後は結構肩が上がるようになる気がします(50代男性)」  
(効果には個人差があります)

#介護予防 #転倒予防  
#高齢者向け

(社会復帰部 向口欣則)



『人生まだまだやれる体操』

<https://www.youtube.com/watch?v=0ZrTyozT3M>

## ★ TOPIC. 3 ★

リモート面会実施中

新型コロナウイルス感染症対策のため、今年2月より入院患者さんへの面会を制限させて頂いておりましたが、7月よりタブレット端末によるリモート面会を開始しました。

導入時にはスムーズに行えるようにと、まず病院職員で練習をし、開始に至りました。最初は電波の関係等でスムーズにいかないことがあり、患者さんやご家族にお待ちいただくこともありました。現在は、ご協力の下、無事に面会して頂いています。通常の面会と違い、患者さん自身も慣れないため、面会時には職員が患者さんに付き添わせていただく場合もございますが、「一々顔を見て話したい」という患者さんやご家族の方にも喜んでいただいています。

従来の面会とは異なり、新しい生活様式の一部としてリモート面会を導入しましたが、リモート面会後の患者さんやご家族の「元氣そうでよかったわ。」などの声をきくと、少しだけ患者さんやご家族の思いに寄り添えた気が嬉しく感じる今日この頃です。

(看護部 三中)

## 栄養部より『自慢の給食メニュー』のご紹介です

日本精神科病院協会の機関誌である日本精神科病院協会雑誌の令和2年7月号特集企画「自慢の給食メニュー」に応募した結果、当院のメニューが掲載されました。

当院では、「食の安全性を基本に、患者さんがおいしく、楽しく食べていただける食事作り」という栄養部基本理念に基づき、長期にわたり入院生活をされている患者さんが笑顔になれる食事を提供できるように日々試行錯誤しております。

この度応募し掲載されたメニューは、金沢のソウルフード「ハントソライス」です。患者さんからのリクエストが多く、嗜好調査でも常にランキング上位に入る一品です。

今回機関誌に掲載されたことを励みに、今後も患者さんの身体的栄養管理だけでなく、心の栄養も満たせるよう日々患者さんの声に耳を傾けて食事を提供していきたいと思っております。



# 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》

診察時間	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		常勤医			常勤医		
	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