

2020



夏号

vol.39



さくらニュース



「私たちの病棟」について



「不安」が生み出す行動



新型コロナ時代をどう生きるか

さくらそう

桜ヶ丘病院だ報誌



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/>



白山・御前峰で迎える夜明け(石川県白山市)



## 令和2年 今夏の表紙

### ～白山・御前峰頂上(2702.2m)～

所在地：石川県白山市白峰29号1番地

今の北陸三県あたりが「越の国」と呼ばれていた頃、「越のシラネ」と呼ばれていた「白山」。

夏を迎える6月中頃になってようやく雪が消えますが、日本海を渡り湿気をたっぷり含んだシベリアからの季節風が、まともに吹き付ける白山は世界でも有数の豪雪地帯。秋の末には雪を戴き、冬には深田久弥が「日本百名山」で記しているように、「もう一点の染みもなく真白に」純白の雪の衣装をまといます。

白山山系の豊富な雪解け水は手取川、九頭竜川、庄川、長良川を下り、多くの田畑と生き物の命を支えていて、さらに石川県においては1980(昭和55)年に竣工した手取川ダムを起点に、北は七尾市能登島から南は加賀市へと県内9市4町に及ぶ188kmの送水管という人工の水系が稼働しています。

その「白山」を開山した僧「泰澄」は、越前麻生津(現在の福井市浅水あたり)の豪族の次男として生まれ14歳で出家「法澄」と名乗り、越前海岸と夜叉ヶ池に源を発する日野川と越前海岸を隔てる丹生山地にあります「越知山」に籠って修行にあけくれ、716年霊夢により白山登山を決意、翌717(養老元)年36歳にて山頂に到達されました。白山の開山により名声は高まり、時の元正天皇の病を祈祷で治したり、737年(天平9年)大流行した疱瘡(天然痘)を終息させた功により「泰澄(たいちょう)」に改名されたと伝えられます。

ちなみに日本三名山とされる富士山の開山は役小角(えんのおづぬ)による663年、立山は佐伯 有頼(さえきありより)による701年(大宝元年)です。他に高い山はいくらかもあり、標高順で見ると立山(大汝山)は標高3015mで20番目、白山(御前峰)は標高2702mで90番目、という事になりますが、峰々が背比べをするがごとく立ち並ぶ、いわゆる日本アルプスをひと固まりとして考え除くと、1位はもちろん富士山(3776.24m)、次には御嶽山(3067m)、八ヶ岳(2899m)、白山という順になります。まあ昔のことですから、どこの山が一番高いかなんてことはわからないわけですが、当時の文化の中心だった奈良や京都からみちのくへ赴く街道や、海を行く船からも見える独立峰故、白く雪を戴いた白山の眺めは都の人々にとっては憧憬そのもので、白山を詠んだ歌が「古今和歌集」にもあり、それが三名山たるゆえんかも知れません。

江戸時代には越前では現在の勝山市の平泉寺白山神社を起点に、美濃からは現在の郡上市白鳥町長滝白山神社、加賀からは現在の白山比咩神社から瀬戸野を経て一里野から尾根沿いの道を、少なくともひと夏に何千人もの登拝者が半月ほどをかけ頂上を目指していました。現在では白山市白峰市ノ瀬から別当出合まで車で入れば(ピーク時には市ノ瀬からシャトルバスに乗り換え)、日帰り登山も可能ですが、夜間登山が禁止されていますので、ご来光を拝むには前日に標高差1300mを自分の足で登り、白山室堂に宿泊する必要があります。

夏山のピークシーズンにはご来光が拝めそうな天候の場合、日の出の1時間前に白山奥宮の神職による太鼓の合図があり、白山室堂から懐中電灯の明かりを頼りに頂上を目指すと、頂上は日の出を待つ善男善女でいっぱいとなり、やがて北アルプスから昇ってくる太陽を拝み、神職とともに万歳を唱和する光景は、泰澄開山から続く信仰の山であることを感じるひと時かも知れません。

※なお、白山室堂の宿泊は完全予約制で、令和2年5月31日現在の情報では、今年度は新型コロナウイルスの影響もあり食事を含む宿泊・売店については7月1日の白山夏山開山にあわせ、6月30日からの営業予定となっていますが、今後の状況によっては変更もあるかもしれません。詳しくは一般財団法人 白山観光協会によるHP「白山ベストガイド」<http://www.kagahakusan.jp>をご覧ください。

こんなご時世ですから、身近なところで白山を拝むのが良いかもしれませんが…

文責：いしかわ観光特使 藪 一明



## 新型コロナ時代を どう生きるか

「どこにも出かけないで!人と会わないで!」と言われ決して短くはなかった…、しかしながらまだまだ気が抜けない状況が続いておりますが、皆さま、どのようにお過ごしでしょうか…。

感染すると2週間後には命を落としてしまうかもしれない、無自覚のうちに自分の周りの大切な人たちを危険な状態に陥れるかもしれないウイルスを相手にしながらの日々はまだ続きそうです。

私が所属しているデイケア部門でも、併設しているグループホーム利用者以外の、外部からの利用はご遠慮いただき、グループホームの利用者の方々にも、外出の制限などご不便をおかけしていたところでした。少しずつ制限は緩和されておりますが、まだ様子を見ながらといった状況は続きそうです。

内輪の話になりますが、昨年後半、転倒による圧迫骨折をきっかけに認知症が進行し、介護サービスを受け始めていたウチの母親が、今年2月に再度転倒、救急搬送され右肘の骨折にて1週間後に手術、約3週間後、近くの総合病院での入院リハビリを経て連休前に自宅に帰ってまいりました。例にもれず入院中は面会もできず、必要なものを届けるだけという状況でしたが、かかわっていただいている皆様のおかげで、風呂掃除が毎朝の私の日課になった以外は、まあ何とか過不足なく過ごせている状況です。

先日、利用者の皆様方と、「いろいろな制限をかけたけど、頑張れたのは何故だろうね」と、話をしてみましたら、「やっぱりウイルスが怖かった」「皆と一緒に過ごせる場があったから」等とお話を伺いました。今回の「新型コロナウイルス」は権力、貧富、年齢、人種、性差や能力など全く関係なく…ある意味まったく平等に、罹るかもしれない病気です。

あちこちの満開の桜を楽しみ、いろいろな店で買い物をし、仲間で集まって美味しいものを楽しむという、これまでの「普通」はもう「普通」にはおこなえなくなってしまい、桜の花見は職場の敷地か近所の公園、買い物は混雑を避けて最低限、食事は自炊かデリバリー、テイクアウトで間隔をあけて…というのがだれにとっても「普通」になってしまえば、これまで外に向いていた時間を内側に向けても案外過ごせるものだなと感じました。

一方で、怒りや配慮に欠けたおこないがどのような結果をもたらしているかを、私たちは目の当たりにしています。奈良時代には政権を支える人材を次々に襲った「痘瘡＝天然痘」、14世紀に世界の人口の約2割を失った「黒死病＝ペスト」、大正の頃に世界の4分の1が感染し死者が5千万人にも及んだとされる「スペイン風邪＝インフルエンザ」、明治から太平洋戦争前後にかけ若い命を蝕み続けた「結核」、過去の先達たちが克服してきた課題に、現在を生きる我々もまた直面しています。

人間社会での強者は社会に適応している多数派で、その多数派の意見が世の流れを決めてしまいがちですが、弱者がその生きづらさゆえに、なんとかしなければと社会を改革し、その弱者をいかに多く取り込んでいくことこそが、文明をより高度にしてきたということに気付けば、自ずからどう行動すべきか見えてくるはずです。



参考：NHKラジオ深夜便4時台「絶望名言『安部公房』」2020年4月27日放送

記事：コープ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 藪 一明



## 「不安」が生み出す行動

いつの間にかセミの声が聞こえ始め、季節はすっかり夏ですね。

皆さんこんにちは。精神科AM(アングーマネジメント)看護師の袋井修平です。

令和2年に入り新型コロナウイルスが猛威をふるっていますが、皆さんいかがお過ごしでしょうか？当病院も対応に追われ、皆さんにご不便をかけたことと思います。トイレットペーパーなどが中々手に入らない状況が続き、皆さんもお困りではなかったでしょうか？こうした状況を生み出した背景について今一度考えてみたいと思います。

最も大きな要因の一つに新型コロナウイルスは目に見えない上に、未知のウイルスだったことが挙げられます。当初不明なことが大部分で、対応や致死率、重症化の有無なども定かではありませんでした。そして、時間の経過とともに徐々に概要が見えてきました。その中で「他国経済の破綻」→「トイレットペーパーなくなる」の図式がSNS上で共有され、「なくなってからでは困る」という「不安」から、トイレットペーパーが商品棚から消えたことは記憶に新しいのではないのでしょうか。実際は、国内のトイレットペーパーのほとんどが国産で、配送が間に合っていないだけという状況が後日明らかになりました。つまり、ある情報だけが先走った結果、不透明な将来に対しての「不安」が増強し、国民全体で行動した結果と言えるのではないのでしょうか？新型コロナウイルスに伴う一次感情の「不安」が一気に増強したことにより、国全体がパニックになったと言っても過言ではありません。その上、トイレットペーパーが市場から一度になくなったことにより、更なる「不安」に襲われる悪循環が形作られてしまいました。これらの行動や感情の動きには共通の「不安」というキーワードがあります。分からない・不確かな情報が「不安」を増強させてしまったわけです。不確かな情報に惑わされ必要以上に「不安」になることなく、確かな情報を基に自分の感情に責任を持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、アングーマネジメントファシリテーター、  
アングーマネジメントキッズインストラクタートレーナー、  
アングーマネジメントアドバイザー 袋井 修平

発送物の封入作業をしています

昨春秋に石川県の事業である「若年性認知症の家族と寄り添いつむぐ会」のオレンジカフェや県民講座などのDMの発送作業を依頼されたのを機会に、外へ働きに行くのはちよつと不安だったり自信はないけど…といったデイケア・デザインイトケア「さくらんぼ」利用者の方々に、宛名シールの貼付や封入作業を手伝って頂いています。つむぐ会の900件余りのDMや当院広報誌400件余りのDMも利用者の方々の手にかかれればあつという間に作業が済んでしま

います。前号に引き続き、今号も心を入れてお手元にお届けします。



## 「私たちの病棟について」

6病棟編

6病棟は男女混合の療養型の精神病棟で、病棟の最大の特徴として、社会復帰に向けて活動を行い、その一端として、患者さんが病院の敷地内であれば、病棟外に自由に入出りができる事ができる開放病棟であることです。入院されている方々はデイケアに通所を行う方や、病棟で、作業療法として思い思いの手工芸やレクリエーション等を通して、不安やストレスなどに対する気分転換を図られている方など、社会復帰に向けて日常の生活能力を身に着けるように入院生活を送っておられます。

私達、6病棟スタッフは「生活能力の向上・自立に向け、安心安全な療養環境を提供し、地域移行支援につなげる」を目標に、医師、作業療法士、精神保健福祉士、栄養士など様々な職種のスタッフと協力をしながら看護を行っています。

心の病を患われている多くの方は、家庭や学校、職場、地域での人間関係や様々なストレスの中で、心の糸がほつれたり、切れたり、絡まったりされた方々です。私達医療スタッフは患者さんの心の糸を紡いでいながら、患者さんと寄り添い、その患者さんが困っている事に対して、患者さんが解決できる糸口を見つけられるように援助を行い、患者さんと患者さんのご家族が健やかな生活を取り戻し、地域で生活を送れるようにケアとサポートを行っています。

看護はゴールの無い職務であります。患者さんのケアやサポートを通して自分たちのケアを振り返り、次の患者さんのケアに繋げる繰り返しです。その中で患者さんの「ありがとう」という言葉に喜びを感じ、支えを受けながら、その言葉を糧に日々研鑽を行い、患者ケアに向き合いたいと思います。



ミートスパゲティ



きつねそば



天ぷらうどん



冷やしうどん



彩野菜そうめん



冷やし中華

療養型の当院においては、入院生活が長いので日頃食べられない麺類などが好まれます。

当院大好評の麺類献立!!

栄養部より麺類の献立のご紹介です