



2020年 春号

vol.38

桜ヶ丘病院を報誌

さくらそう



よく理解できなくても共に生きる



失敗と成功
失敗は駄目なこと？



私たちの病棟について



さくらニュース



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/>





令和2年 今春の表紙

～富山県薬事総合研究開発センター 薬用植物指導センター～

所在地：富山県中新川郡上市町広野2732

雪が降らなくて「楽やった～」けど雪不足で「これからの水やら夏の暑さが心配」の記録的な暖冬から、例年ならこの号が出るころに丁度見ごろを迎える「桜」も散り果てていることとしますので、またまたいささか遠くではございますが、そのつもりになれば今からでも間に合うかも知れない「花の名所」をご紹介します。

富山県薬用植物指導センターは、当院最寄りの金沢森本ICからE8北陸自動車道、滑川ICを利用し80km、約1時間ほどのところにあります。

もともとは富山県薬草園として昭和42(1967)年に開かれたものが、昭和55(1980)年に富山県売薬同業組合立売薬試験場を前身とする、現・富山県薬事総合研究所開発センターの付設機関として、生薬生産技術の確立や技術指導などを業務としているところです。

さすが、売薬さんで全国に知られている富山県だけあって、4.3haの敷地には2.9haの栽培圃場の他に、薬草標本園があり、シャクヤクは約250品種3000株を栽培、開花期(例年5月中旬～下旬)には見事な光景を楽しめます。特に薬用のほんのりピンクを帯びた白花品種「梵天」が咲きそろう頃が壮観です。シャクヤクに先立って4月下旬～5月上旬には、約50品種150株のボタンや極早生品種のシャクヤクも楽しめます。

ちなみに「世界三大霊水?日本のルルド」とも呼ばれる「穴谷(あなたん)の霊水」や、第42回モントリオール世界映画祭で、審査員特別賞を受賞した映画「散り椿」のロケが行われた母(トガ)並木の参道が素敵な「眼目山立山寺」、門前の旅館やドライブインの「そうめん」や山菜料理が美味しい「大岩山日石寺」(加賀藩主3代前田利常の子宝祈願成就したことで歴代前田家の祈願所となり、女子レスリング五輪代表チームが滝に打たれ精神修養したことがある。)も近くにありますので機会が許すのであれば是非お出かけください。

★富山県薬事総合研究開発センター 薬用植物指導センターHP

<http://www.pref.toyama.jp/branches/1285/center/index.html>

★「そんな遠いところ行けないわ!」とおっしゃる方は「金沢大学薬用植物園」(金沢市田上町)がシャクヤクの開花に合わせて一般公開をしています(約2000株、通常は未公開)。

例年、金沢大学医薬保健学域 薬学類・創薬科学類附属薬用植物園HPにてお知らせがあります。

<http://www.p.kanazawa-u.ac.jp/~yakusou/index.html>

★他に「ボタン」であれば「彦三緑地」(金沢市彦三町1-8)が「ツツジ」とともに見事です。(注意:駐車場はありません)

https://www.kanazawa-kankoukyoukai.or.jp/spot/detail_50026.html

★また九谷茶碗まつりが開催される能美市九谷陶芸村(〒923-1111 石川県能美市泉台町南22)には福島県須賀川市で育てられたボタンが植樹された牡丹苑があります。

九谷陶芸村HP

<http://kutani-danchi.org/>

前号37号の表紙～「阿岸本誓寺」の読みは「あぎしほんせいじ」ではなく「あぎしほんしょうじ」の間違いでした。謹んでお詫び申し上げ訂正いたします。

文責:いしかわ観光特使 藪 一明



よく理解できなくても 共に生きる

毎年その数がだんだん減ってきた年賀状。山登りで絶頂を極めたり、難ルートを事も無げに跋扈(ばっこ)していた憧れの先輩たちの「〇〇を痛めて…」とか「今年限りでやめます…」などという一言と、年齢から言えば今回のコロナ騒動では、ひょっとしてハイリスク者なんじゃないの(いや、ひょっとしなくても)という事実ショックを受けている私の戯言(ざれごと)に今回もお付き合いいただき恐縮です。

これだけナントカウイルスが猛威をふるいますと、やれ消毒だのマスクだのと大騒ぎになって微生物が悪者になってしまいがちですが、実は人間の腸の中には百兆個を超える微生物たちがいて、その働きがなければ人間は食べ物を消化することはできませんし、味噌も醤油もヨーグルトも納豆もチーズも漬物もお酒もワインも作ることはできません。

あるいは春になると決まって咲く花々に心躍らせたり、芽を出す山菜や大きく葉を伸ばす野菜などの栄養も、土の中の菌などの働きがなければ成り立ちません。

人が生きるには多くの人間以外のもの達に支えられていて、言葉を交わさなくとも、どういった働きをしているのかわからなくとも、その微生物たちと交わることで人は生きるという営みを続けていくことが出来ます。考えてみれば人はそういった理解できないものと寄り添い交わることで、人は進化を遂げてきたと言っても良いでしょう。

理解できないものと、どのようにしてうまく付き合っていくか…、例えば「数学」という営みも昔は単に数を数えて記録するだけのものでしたが、アラビア数字が発明されることによって計算方法は飛躍的に進化し、数直線が発明され実際には存在しないマイナスの数字や、わけのわからない二次関数やら幾何学とつきあうことによって人間は建造物をつくり、生活環境をコントロールし、乗り物を作り自分の身体だけでは到底行けない場所へも旅をするようになりました。

なんだかよくわからない数学という学問に寄り添うことで、人はこの世の中の成り立ちや原理を理解したわけなのですが、人と人の関係においても同じようなことが言えます。たとえ言葉や習慣が違って、それでもなお寄り添い続けることでお互いの理解が進み得るはず。しかしながら、最近ではそういった関係を構築することなく無理やり何か事を進めようとするところがあるようです。

お互いの生き方で相手を測ってあれこれ違うとか理解できないと言う前に、相手に関心を寄せて関係を構築していくことから始めるのは、精神科においても昔から変わらぬ鉄則です。たとえ最初は理解不能でもあきらめずに共に過ごすことから始めてくださるようお願いいたします。

最後に、数学的予備知識はおろか、最近では2桁の加減乗除さえ怪しい私に、数学という営みを通して新たな発見や気づきを得る喜びを与えてくれた一冊、森田真生著「数学する身体」をおすすめしておきます。



参考: 森田真生(もりたまさお)著「数学する身体」(新潮文庫)
新潮社、2018(2015年小林秀雄賞受賞)

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 薮 一明



失敗と成功 失敗は駄目なこと？

TOPIC OF anger management

新年度がスタートしました。気持ち新たに元気でお過ごしのことと思います。
精神科AM(アンガー・マネジメント)看護師の袋井修平です。

皆さんは失敗したことありますか？もちろん私自身も色々な失敗をします。
では失敗とはなんでしょう？



「物事をやりそこなうこと。方法や目的を誤って良い結果が得られないこと。しくじること。」

コトバンクより

これは、現時点での限定的な評価であることを意味しています。

例えば「逆上がり」を例にとってみましょう。子どもの頃一回ですぐにできた人はいますか？もしかしたらいらっしゃるのかもしれませんが、大半の方はそうではないと思います。繰り返し失敗をして、練習を積み重ねてできるようになる。つまり成功の過程に失敗があるわけですね。そして、できる人から学ぶわけです。腕を伸ばした状態ではなく、肘を曲げてお腹を鉄棒に密着させている。こうした観察や情報から学び、自らをアップデートしていくことで成功へと近づいていくわけです。

その失敗から学ぶ姿勢があって初めて、失敗は無意味ではなく意味ある失敗になります。数多くの先人の失敗の上に根拠や理論は成り立っています。目的を見失わず、意味ある失敗を重ねることで更なる成長へ繋がる。その意識が大切になります。

失敗したことでイライラするだけではなく、次につながるように目的を明確に持って行動していく、そんな日々を積み重ねていきましょう。自分の感情に責任をもって行動していきたいですね。

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

「私たちの病棟について」

5病棟編

5病棟は前号(2020年冬号 vol.37)で紹介された4病棟と同じ精神一般の病棟です。入院患者さんの病気も大きく変わらず、『統合失調症』の患者さんが最も多く、以前は躁うつ病と呼ばれていた『双極性感情障害』、最近では『認知症』の患者さんなども増えてきているように感じています。

4病棟との違いは、男性の患者さんが入院治療を受けられている男子病棟というところです。男子病棟と聞くと職員も男性ばかり？とイメージするかもしれませんが、女性職員9名、男性職員14名が配置され日々援助させていただいています。

当病棟は、入院や他の病棟で精神的な調子を崩された方の受け入れを担う病棟ということもあり、入院期間は、入院間もない方から長期に渡る入院を余儀なくされている方など様々です。入院される方、入院中に調子を崩される方、共に様々なストレスや不安、悩みなどを抱え、病気の症状として現れ、日常生活に支障をきたし苦しむ結果に至っているのではないかと感じます。そして、ご家族も同様に大きな不安や悩みを抱えているのではないのでしょうか。そのような患者さんやご家族の不安や悩み、苦しみを少しでも軽減できるよう、また回復に繋がるよう多職種と協力し、治療や入院生活をサポートしていけるよう努力していきます。



さくらニュース

★ TOPIC.1 ★

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、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、1月は「脳のトレーニング&筋トレ!」、2月は「生活習慣病について&筋トレ!」についてお話をさせて頂きました。

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.2 ★

第2回地域事例検討会に事例提供しました

去る2月18日、金沢元町在宅医療を考える会主催の「令和元年度かかりつけ医等認知症対応力向上研修 第2回事例検討会」がJCHO金沢病院で開催され、当院から6名が参加しました。今回は、当院の南野医師と道村精神保健福祉士が「認知症を抱える夫婦への関わり」と題し、ご夫婦で当院に入院したケースについて発表しました。前半は事例提供、後半はワールドカフェ方式のグループワークで、今後お二人の希望にどのように寄り添えばいいか、どのような支援があればいいかなど、皆さんの経験談も踏まえて話し合っていました。お二人が今後どこに住んでどんな生活をしたのか、それぞれの思いをきちんと聞いて受け止めることの重要性を再認識させられました。

当院では、今後もこのような研修に積極的に参加していきたいと思っております。



栄養部より行事食のご紹介です

元旦

ひな祭り

