

# あいざとだより



## p1,2 特集 一年生

- p1 板野高校 就業体験学習
- p3 藍里病院のカープ女子(?)  
OTコーナー 暮らす+ (プラス)
- p4 お仕事訪問 こちら相談室です!
- p5 あいざと会 訪問看護より  
コラム☆メンタルヘルス
- p6 お知らせ

Vol.34 2018.04

発行元	社会医療法人あいざと会
発行者	元木 洋介
住所	徳島県板野郡上板町 佐藤塚字東 288-3
TEL	088-694-5151
ホームページ	<a href="http://www.aizato.or.jp/">http://www.aizato.or.jp/</a>

# 1年生 を終えて…

平成 29 年 4 月入職の西岡ナースと三原ナースにこの 1 年を振り返ってもらいました！

**仕事は慣れましたか？**

西岡：入職時と比べると、慣れたかなと思います。  
三原：なんとか慣れました。夜勤がんばります。



**優しい先輩はいますか？（正直に！）**

西岡：はい。分からないことがあれば、優しく丁寧に指導して頂けるので毎日楽しいです。  
三原：他の実習での辛い経験と比べて、優しい人ばかりなので逆にびびってます。

**師長は怖いですか？（正直に！）**

西岡：とても優しいですね。  
三原：師長さんは優しいです！！



**休日は何をしていますか？**

西岡：家で映画を見たり、雑誌を見たりで、だらだら過ごしています。  
三原：友達と遊んで浪費するか、家にこもってゲームをするか極端です。



**看護実習と、実際看護師として働いてみて、違うところは？**

西岡：自分の判断で行動することが多いので、より責任があると感じました。  
三原：自分でお金が稼げるようになったので、楽しみが増えました。

**最後に、2年目の抱負を教えてください！**

西岡：患者さんに対し、優しい言葉がけや対応を心がけたいと思います。  
三原：何かを極めていきたいです。

写真 左：三原ナース  
右：西岡ナース

## 板野高校

## 就業体験学習



1月25、26日の2日間、板野高校1年生の4名が就業体験学習に来てくれました。急性期病棟では血圧や体重をチェックするバイタル測定、車椅子やストレッチャーへの移乗体験、食事介助の見学などをしてもらいました。また、療養病棟では、作業療法に参加してもらいました。みなさん、患者さんに教えてもらいながら楽しそうにビーズ作りに挑戦していました。また、看護師から「精神科看護の魅力」などの講義もあり、熱心に聞いてくれました。



2日間の就業体験学習終了後は「看護師や医療従事者を目指して頑張ります」と感想を話してくれました。何年後かに、看護師や医療スタッフとして当院に戻って来てもらえたら嬉しいです。

みなさん、これからも頑張ってください！！

# 4月から1年生?!

## 佐藤晴久看護部長ってどんな人?

4月から看護部長として頑張っています。  
みなさんよろしくお願いします。

身長：180cm  
体重：90kg

星座：みずがめ座  
血液型：O型

握力：右 55kg  
左 50kg

足のサイズ：28.5cm

パートナーです



AGE:49

看護師になった理由：  
何か人のために役立つ仕事をしたいと思ったから

好きな芸能人：  
カーリング女子  
*さだねー*

今年度の抱負：七転八起

好きな食べ物：  
何でも美味しくいただいています

趣味：旅行  
特技：何でも美味しく食べること

### スタッフに看護部長の印象を聞いてみました!



S看護師

気配りが  
できる男!



F看護師

一見クールに見えますが、とても話しやすい人です。



O医師

気は優しくて  
力持ち!

### 休日のファッション

ジムに行ったりしています。



休日は本を読んだり

# 藍里病院のカープ女子(?) 職種の垣根を越えて今年も一緒に応援します!



阪神の金本監督が4番の時からカープファンです。当院のカープ女子に混ざってみました。なかなか球場まで応援に行きませんがTVやネット配信みて応援してます。(Dr.Y)



選手を大事に育てる!そして愛のある球団です。ファンの応援も熱くて一体感があるので、一度マツダスタジアムに行けば虜になります!(情報室K)

6年前、マツダスタジアムでカープ対ソフトバンク戦を観戦し、カープファンの熱気と選手のチームプレイに感激し大ファンになりました。シーズン中は娘と一緒に応援に行き、ストレスを解消し元気をたくさん貰っています。(師長S)



カープの優勝・日本一を信じて応援します。優勝したら、藍里病院カープファンみんなでマツダスタジアムまで応援に行きましょう。そして現役時代からファンの緒方監督の胸上げ見たいです。(看護師I)



ぼくブーチン! ぼくのお父さんはカープファンでA2病棟の看護師だよ!



娘がカープ女子で興味をもつようになりました。がんばれカープ!!(薬剤師S)



生まれも育ちも広島。小学校の頃はカープ鉛筆を片手に勉強しておりました。私のお気に入りには3番衣笠です。(薬剤師K)

## OTコーナー 暮らし+の紹介

『暮らし+(プラス)』とは、生活する中で「これってどうしているんだろう」と悩んだり疑問に感じたりしたことをテーマに意見交換をし「こんな方法があったんだ」「これならできるかも」と思える、暮らしにプラスになることを見つけてもらうことを目的としています。毎回2~4人のピアサポーターが構成メンバーとして参加し、実生活に基づいた経験談やアドバイスをしてもらっています。

今回のテーマは、「上手にお小遣いを使うためにしている工夫」をテーマに、参加者やピアサポーターが意見を出し合い話しました。参加者からは「いろいろな工夫が聞けた」、ピアサポーターからは、「静かな方や話すのが苦手な方も多いが、もっと活発な意見交換ができるようになればと思う」との感想が聞かれました。日常にある困り事を発信することができ、そしてその困り事を解決したり他の方法に気づけたりすることで、退院、そして地域生活へ繋がっていただけることを望んでいます。



# お仕事訪問 こちら相談室です！

院内で見かけるチェックのシャツに黒いズボン姿の男女。彼らの仕事とは？



普段みんなから何と呼ばれているの？

ワーカー・相談員と呼ばれています。  
正式名称は「精神保健福祉士（PSW）」といいます。



どんなお仕事をしているの？

入院中の患者さんができるだけ早く退院（社会復帰）できるよう、  
そして地域で生活している患者さんが「自分らしい生活」ができる  
ように、お手伝いしています。



具体的には・・・

- ・利用できるサービスの調整
- ・退院先の調整（施設・アパート探し、自宅へ帰る準備など）
- ・自立支援医療・精神保健福祉手帳・障害年金などの申請手続きのお手伝い
- ・電話相談（あいざと・こころの医療福祉相談センター）
- ・治療を希望される方への受診調整

などなど・・・

これらの事を、患者さんやご家族の気持ちに耳を傾け、主治医をはじめとする病院スタッフ・  
ケアマネージャー・保健師・相談支援事業所など様々な職種の方々と協力しながら行っています。



この仕事をやっていて良かったと思うのはどんな時？

- ・退院のお手伝いをした方の元気な顔を見る事ができた時
  - ・患者さんやご家族の気持ちが合致し、希望通りの社会復帰のお手伝いができた時
  - ・患者さんやご家族の方と話をして「気持ちが落ち着いた」「元気になった」と言ってもらえた時
- 私たちもとっても元気になれるます！



ワーカーに相談したい時はどうすればいいの？

最寄りのスタッフに声を掛けて下さい。  
病棟・外来担当のワーカーが  
お話しを伺います。



# あいち社会 訪問看護より

精神科訪問看護とは…

地域で生活されている本人や家族に対して、看護師や作業療法士が訪問し、次のような目的に対し、病状や生活上の相談など必要な援助を行います。

- ① 再発防止、病状の悪化の早期発見
- ② 食事や睡眠、服薬などの生活の維持
- ③ 助活動の向上と自信回復の援助
- ④ 社会資源、諸制度の紹介と導入



山川  
クリニック



パティオ  
クリニック



藍里病院



楽しくお話をしながら、苦手とする家事を一緒に行ったり、体操やウォーキング、歌やダンスをしたりと日頃の運動不足の解消や気分転換をスタッフと一緒に楽しませている方もおられます。訪問看護のご希望がありましたら、まずは主治医にご相談下さい。お待ちしております。

## コラム☆メンタルヘルス(連載その3) 五月病

もうすぐG.Wですね。旅行や遊びの計画を立てている方も多いでしょう。ただし、予定の入れすぎは要注意です。G.W明けからは、五月病が発生しやすい時期に入ります。就職、入学、異動や転勤、転職をした人…などなど、変化を経験している人は要注意です。疲れを残さないように過ごしましょう。「何となく気分が落ち込む」「やる気が起きない」「人に会うのが億劫」「イライラする」といった気分の変化や感情不安定、「体がだるい」「胃腸の具合が悪い」「眠れない」「食欲がわからない」といった体調不良など、もしかして五月病??と感じたら、症状が重くならないように早めに対処しましょう。



五月病の予防・改善の対処法は…「スポーツや読書など自分が好きなことでリフレッシュ＆リラックス」「栄養バランスのとれた食事、質の良い睡眠」「悩みがあれば信頼できる人に話し、抱え込まない」といったところでしょうか。自分だけではなく、職場の同僚や後輩、家族の不調に気づいたら、積極的に声をかけ、まずは話を聞いてあげましょう。必要なら医療機関の受診も勧めてください。



# 職員大募集



〈募集職種〉  
 医師、保健師、看護師、准看護師、看護補助者、支援員の方々を募集しています。  
 お問い合わせは、事務部 採用担当者までご連絡ください。  
 TEL:088-694-5151  
 E-mail : aizato@shirt.ocn.ne.jp



チーム医療の取り組みの中で活躍できる、働きやすい、働きがいのある職場環境作りを目指しています。私たちと一緒に精神科医療に取り組みましょう！

## 市民公開講座のお知らせ

「徳島・ギャンブル問題を考える」  
**第7回市民公開講座**

専門医から学ぶ  
**ギャンブルを止めつづけるために**

開催日時：平成30年5月19日(土) 13:30～16:30  
 開催場所：藍里病院 依存症研究所 研修ホール  
 参加料：一般の自由参加・無料  
 申込方法：事前の申込は不要です

主催：徳島・ギャンブル問題を考える会



5月19日(土)に「徳島・ギャンブル問題を考える」第7回市民公開講座が藍里病院で開催されます。当院の吉田精次医師が「ギャンブルを止めつづけるために」をテーマに講義を行うほか、当事者・家族の方から体験談をお話頂く予定としています。ギャンブル依存だけでなく、アディクションに興味のある方、ぜひご参加下さい。(写真は去年行われた第6回市民公開講座の様子です。沢山の方にご参加いただきました)詳しくはあいざと会のFacebookでご確認いただけます。

あいざと facebook

## 編集後記

気持ちの良い季節になりましたね。お花見には行かれましたか？今号は、春を意識したページを多く作りました。表紙は、当院のグラウンドに咲いた桜です。どうにか本誌表紙に間に合うよう、満開になるのを今か今かと待ち、撮影しました。春は出会いの季節でもありますね。当院もこの春新たにたくさんのスタッフを迎えることができました。本誌を読んでいただいている皆様の中にも、新しい環境になったり、新しいことを始められた方も多いかもしれません。体調に気をつけて、がんばってください！





# 藍里病院

〒771-1342

徳島県板野郡上板町佐藤塚字東 288-3

TEL088-694-5151 FAX088-694-5321



## 精神科・心療内科・内科・歯科

精神科デイ・ケア 精神保健相談  
精神科訪問看護 禁煙外来

### 受付

(午前) 月～金曜日 午前 9:00～ 11:30

(午後) 月～水・金 午後 13:00～16:00

### 診療

(午前) 月～金曜日 午前 9:30～ 12:30

(午後) 月～水・金 午後 13:30～16:30

### 休診日

木曜日午後・土曜日・日曜日・祝日

お盆・年末年始

### 歯科診療 ※ (診療日追加)

(午前) 月・水・木・金 午前 9:00～ 12:00

(午後) 月・水・金 午後 13:00～17:00

外来	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土・日	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
新患	新患の場合は、担当医が順次診察を行います。											休診日
再来	久保一	久保一	山下	生越	久保弘	藤本	山下		吉田精	岡部		
	吉田精	吉田智	元木	元木	中木☆↓	吉田成	吉田精		生越			
	宇山		宇山		大学1	大学1	多田量		多田量			
城福☆↓												
専門外来	城福: 児童思春期	久保一: 禁煙外来					藤本: 老年期		吉田精: 依存症		吉田精: 依存症	
内科	多田友		多田友							多田友		
歯科	金谷	金谷			金谷	金谷	金谷		金谷	金谷		

☆ 城福医師の児童思春期外来は第2・4日曜日の翌日の月曜日のみ。中木医師の外来は第2・4水曜日のみ。

### 交通案内

- 徳島バスご利用の場合  
北岸廻り/徳島～鴨島線 (一条経由)  
第十新田又は第十樋門下車徒歩10分
- JR・タクシーご利用の場合  
蔵本駅より車で約15分  
板野駅より車で約10分  
石井駅より車で約12分
- 自動車道ご利用の場合  
高松道板野ICより約10分  
徳島道藍住ICより約7分



## あいざと・こころの医療福祉相談センター 24時間 365日受付

「精神科救急・一般的精神医療相談・生活相談」等の時間外相談に対応

TEL 088-694-5151

## あいざとパティオクリニック

〒770-0042 徳島県徳島市蔵本町2丁目30番地1パティオくらもと2階

TEL 088-634-1881 FAX088-634-1880

### 心療内科・精神科



(精神科訪問看護、地域連携、精神保健相談実施)

受付 (午前) 月～水・金・土曜日 午前 9:00～12:00

(午後) 月～水・金 午後 13:30～18:00

土曜日 午後 13:30～17:30

診療 (午前) 月～水・金・土曜日 午前 9:30～12:30

(午後) 月～水・金 午後 14:00～18:30

土曜日 午後 14:00～18:00

休診日 木曜日・日曜日・祝日・お盆・年末年始

外来	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
新患・再来	山下 吉田成	吉田成	吉田成	吉田成	吉田精 吉田成	山下 吉田精			藤本	藤本	山下135 吉田成24	藤本135 吉田成24
専門外来	山下: ストレス	吉田成: 認知症 老年期			吉田精: 依存症	吉田精: 依存症				藤本: うつ病	山下135: 不眠	

### 交通案内

- バスご利用の場合  
県立中央病院・大学病院  
前下車・徒歩3分
- JRご利用の場合  
蔵本駅より徒歩約3分
- 駐車場=蔵本駅前パーキングを利用して下さい  
受診時は無料になります。



## あいざと山川クリニック

〒779-3403 徳島県吉野川市山川町前川 200番地 2

TEL 0883-42-8811 FAX 0883-42-8812

### 心療内科・精神科



(デイ・ケア、精神科訪問看護、地域連携、精神保健相談実施)

受付 (午前) 月～水・金・土曜日 午前 9:00～12:00

(午後) 月～水・金 午後 14:00～17:00

土曜日 午後 9:00～12:00

診療 (午前) 月～水・金・土 午前 9:30～12:30

(午後) 月～水・金 午後 14:30～18:00

休診日 木曜日・土曜日午後・日曜日・祝日・お盆・年末年始

外来	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
新患・再来	岡部	岡部	久保一		元木		休診日		岡部135 山下24			
専門外来												

### 5月～ 金曜診療担当変更

外来	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
新患・再来	岡部	岡部	久保一		多田量		休診日		岡部135 山下24			
専門外来												

### 交通案内

- JRご利用の場合  
阿波山川駅より 徒歩8分
- 駐車場=クリニック内及び

