

あいごとだより



デイ・ケア藍果のメンバーの作品です

Vol.56 2025.06

- P1 新入職員図鑑
 - P2 永年勤続表彰式 院内研究発表会
 - P3 医局より
 - P4 徳島・ギャンブル問題を考える第10回市民公開講座
 - P5 デイ・ケア藍果 DX型プログラム
 - P6 カラオケ大会
- コラム☆メンタルヘルス
- 編集後記

新入職員図鑑



2015年～2017年の間、パート勤務していたことがありますが、ほぼ新人です。年はけっこういってますが知識は乏しいため、いろいろご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、宜しくお願いします。

医局
多田



不慣れなことが多く、ご迷惑をおかけすることもあると思いますが、少しでも皆様のお役に立てるよう頑張ります。どうぞよろしくお願いいたします。

医局
吉田

昨年の7月よりグループホームで勤務しております。微力ながら、利用者様のお役に立てるようなサポートをさせていただければと思います。今後とも、よろしくお願いいたします。

すくも

いけもり



まだまだ分からないことばかりですが、早く仕事を覚えられるように頑張ります。よろしくお願いいたします。

医事

なかがわ



一生懸命頑張ります。よろしくお願いいたします。

A-2 病棟

よしおか



一日ずつでも成長できるように頑張ります。

A-2 病棟

もりた



2日間の新入職員研修がありました

永年勤続表彰式

6月9日（月）永年勤続表彰式を行いました。

当院では、勤続10年毎の節目に毎年「永年勤続表彰」を行っており、今年も、30年2名、20年3名、10年9名の職員が表彰されました。表彰式では、理事長より激励の言葉と目録が授与されました。また、自己研鑽に努め資格を取得した職員も表彰されました。

表彰式が行われた令和7年6月9日で、藍里病院は開院45周年を迎えました。これを記念して今年度は写真集の発行を予定しています。



院内研究発表会

5月29日（木）院内研究発表会を開催しました。今年度は9席の発表が行われました。

病棟からは様々な看護介入による症状の変化や、精神科病院における看護介護者の虐待防止への意識調査などの発表がありました。クリニックや事務の発表からは、患者さんの年代別の症状や決済方法の追加など、時代に沿って変化していること



がよくわかりました。心理室からは、現在外来で取り組んでいる節酒プログラムについて、さらに医局からは緩和ケア、災害時の対応についての2席の発表がありました。会場では100名を超える職員が出席し、各演題のあとには質疑応答が活発に行われました。

医局より～

ストレスへの弱さと強さ

大森 哲郎

毎日の生活には楽しいこともあれば悲しいこともあり、良いこともあれば悪いこともあります。悲しいことや悪いことが続けば誰でもちょっと落胆します。その程度によっては心身の不調につながることもあります。

しかし、同じ出来事に遭遇しても、誰もが不調に陥るわけではありません。大災害のような破局的なストレスにさらされると多くの人が長く心に傷を抱えますが、それでも被災者全員ではありません。喪失体験のあとにうつ病を発症したり、悩みごとから環境に適応できなくなったりすることもあります。それもみなではありません。発症には個人の側のストレスに対する弱さと強さが関係しているようなのです。

弱さは脆弱性ともいわれていて、生まれ持ったの気質や体質と成長過程での環境要因などが関連して形成されます。脆弱性が大きいと相対的にストレスが小さくても不調に陥りやすくなります。ただし、脆弱性は特定の人だけが持っているのではなく、誰でもどこかに弱みを持っていると考えたほうがよさそうです。勤勉で有能な適応力抜群の人でも、転勤や転居などの状況は苦手で、そういうときにうつ病になりやすいことが知られています。不死身の英雄アキレスでさえ踵には致命的な弱点を持っていました。

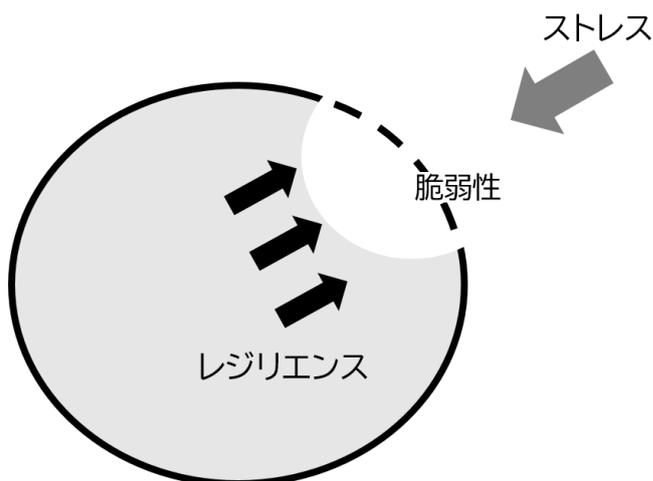
強さに関しては、レジリエンスという概念が知られています。逆境やストレスに屈せず、それを撥ね返す能力のことを言います。早くに親を失っても、あるいは極端な逆境のもとで育っても、心身健康に育つ子供もたくさんいるという観察からレジリエンスに関する研究が始まりました。一時的には調子を崩しても、そこから回復してゆく復元力も広義のレジリエンスに含まれます。

たとえば、ボールに外から力が加わったときの、ボールのへこみややすさが脆弱性、もとへ戻ろうとする復元力がレジリエンスです。外からの力（様々な出来事、困り事、悩み事、ストレス）に脆弱だとボールはへこみますが、レジリエンスが強ければへこみにくく、あるいはへこんでもそれを押し戻します。

レジリエンスは脆弱性同様に先天的および後天的に身につけた個人の資質とも関係がありますが、家族や周囲との相互作用も関与します。保健・福祉の制度と関係者のネットワークはレジリエンスを強化する、現代の文化・社会的な仕組みと考えることもできます。

ストレスに繰り返しさらされると、心に傷が残ってストレスにますます弱くなることもあります。レジリエンスが働いてうまく克服できると、steeling（鋼化）効果といって、好ましい成長につながることもあります。もし病気になっても、それをうまく乗り

越えていけるように支援するのは言うまでもなく病院の役割です。



本人・家族のための精神医学ハンドブック
日本評論社 2024 より引用

徳島・ギャンブル問題を考える 第10回市民公開講座



5月18日（日）、徳島県医師会館にて「徳島・ギャンブル問題を考える第10回市民公開講座」を開催しました。今回は、ギャンブル障害の治療にいち早く取り組まれた帚木蓬生先生、当院の吉田精次医師、そして当事者・ご家族の語りを通して、ギャンブル障害について理解を深める機会となりました。

日本のギャンブル関連産業の現状、ギャンブルが脳の構造を変えてしまう「物質を使わない依存」の怖さについてご講演して頂き、「依存症は一人では回復できず、つながり（コネクト）こそが鍵になる」ということを理解することが出来ました。

また、「ネットやギャンブルに囲まれた今の社会で、大人がしっかりと向き合わなければ、子どもたちはより深刻な危険に近づいている」とのお話もあり、すぐに答えを求めたり、失敗が許されない効率重視の社会にあっても、答えの出ないことに付き合いながら、人とのつながりを大切にできる居場所が必要であり、大切なのではないかと改めて感じることができました。



当事者やご家族の語りは、ありのままの言葉が心に残りました。

今後も地域の中で、こうした学びと対話の場を広げ、拠点病院としての役割を果たしていきたいと思えます。

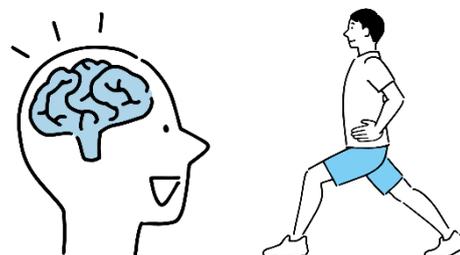
アディクション委員会 藤原稔章

デイ・ケア藍果 DX型プログラム

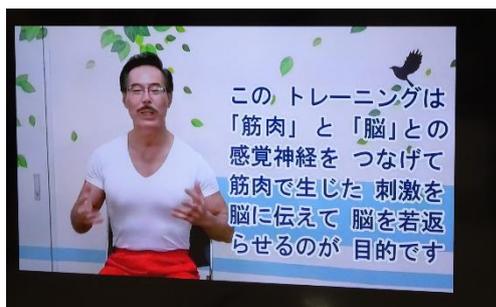
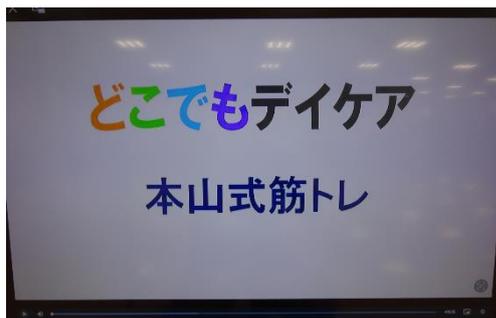


皆さん、「DX型プログラム」ってご存じですか？
今流行りのDX（デジタルトランスフォーメーション）を取り入れた新しい形のプログラムです。

ipad で簡単操作、テレビに映して講師の指示通りにやるだけ。スタッフの説明などは不要、内容は筋トレ・脳トレ・絵画や音楽のほかに身近なアクシデント予防や誤嚥予防・認知症予防などの対策プログラムもあって資料いらずで、手軽にできるプログラムです。



実際にやってみると、同じ体操プログラムでもDX型をやると普段参加しない人も参加しています。脳トレやリズム運動も画面を食い入るように見つめて、合わせてやって、楽しんでいます。場所の確保とターゲットを絞るなど工夫し、新たなプログラムとして取り入れています。全部で12ジャンル633本ある中で一番人気は『本山式筋トレ』。からだを鍛えつつ脳まで活性化できるという一石二鳥な優れたもの！



出典：ニッセイ情報テクノロジー株式会社



達成感や爽快感が味わえ「やってよかった～」という気持ちになれると好評です。画面越しに「よく頑張りましたね～」と先生が優しく褒めてくれるのもうれしいポイント！みんなで声をかけあいながら楽しく続けています。あなたも、藍果と一緒にDX型プログラムにトライしてみませんか。メンバー全員でお待ちしています。



カラオケ大会



3月25日、藍あい広場でカラオケ大会が行われました。天候にも恵まれ、暑いぐらいでした。

6部署から18名の代表者が参加され、トップバッターの方は、石川さゆりの「津軽海峡・冬景色」を熱唱されていました。デイケアのメンバーさんが歌う場面になると、観客から黄色い声援や紙テープが舞う盛り上がりを見せていました。途中、風が強くて看板が倒れるアクシデントがありましたが、歌っている出演者は動じていませんでした。



前半戦が終了し、その後のくじ引き抽選会では、徳島県のご当地ゆるキャラのすだちくんが登場しました。みんなが知っているすだちくんの登場で、藍あい広場の熱気は最高潮になりました。後半戦にはいっても実力者が集い、皆が心をこめて歌っていたため、得点も僅差になり接戦でした。

今年のカラオケ大会は、絢香の「三日月」を歌った出演者が優勝しました。優勝者は表彰され拍手がおこると、はにかむような笑顔をみせていました。すだちくんは大会の最後まで参加してくれていました。次回の病院行事にも来てくれるといいですね！



コラム☆メンタルヘルス

<<受け止め方で気分は変わる>>

吹く風に夏の気配を感じるようになりました。暑さと湿気が増してきています。皆様も熱中症にはお気をつけください。

突然ですが、コップに半分の水が入っているのを見た時、どう思いますか？「もう半分しかない」でしょうか。「まだ半分ある」でしょうか。これは物事の受け止め方の違いによって変わってきます。心理学でいうリフレーミングに関係しており、リフレーミング(reframing)とは、「物事を前提となる枠組みを変えて見ることによって、違った意味を見出すこと」とされています。同じ出来事でも受け止め方を変えることで気分の変化にも影響が及ぼされます。別の視点から物事を見るようにすることは考えの幅も広がることに繋がるため、時々いつもとは違う受け止め方をしてみてくださいも良いかもしれません。

編集後記

雨が多くてジメジメする季節ですが、道端のあじさいや、雨音にちよっとほっとしたりします。これからさらに暑くなってきますので体調に気を付けて、ゆる〜く過ごしましょう。





藍里病院

日本医療機能評価機構認定病院
精神科救急医療施設常時対応型病院
徳島県依存症専門医療機関
徳島県依存症治療拠点機関



精神科・心療内科・内科・歯科

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
年末年始

歯科診療

(午前) 月・水・木・金 午前 9:00～12:00
(午後) 月・水・金 午後 13:00～16:00



〒771-1342
徳島県板野郡上板町佐藤塚字東 288-3
TEL 088-694-5151
FAX 088-694-5321



※詳しくはお手持ちの携帯電話ならびにスマートフォンでQRコードを読み取ってください

あいざと蔵本クリニック

心療内科・精神科

受付 (午前) 月～水・金・土曜日 午前 9:15～12:00
(午後) 月～水・金 午後 14:00～17:00

診療 (午前) 月～水・金・土曜日 午前 9:30～13:00
(午後) 月～水・金 午後 14:00～17:30

休診日 木曜日・土曜日午後・日曜日・祝日・年末年始



〒770-0041
徳島県徳島市蔵本元
町二丁目 40-1

TEL 088-634-1881
FAX 088-634-1880



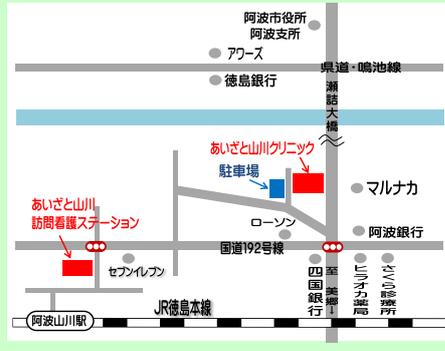
あいざと山川クリニック

心療内科・精神科

受付 (午前) 月～水・金・土曜日 午前 9:15～12:00
(午後) 月～水・金 午後 14:00～17:00

診療 (午前) 月～水・金・土曜日 午前 9:30～13:00
(午後) 月～水・金 午後 14:00～17:30

休診日 木曜日・土曜日午後・日曜日・祝日・年末年始



〒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



関連施設

- デイケア 藍果
- デイケア 山河
- あいざと訪問看護ステーション
- あいざと蔵本訪問看護ステーション
- あいざと山川訪問看護ステーション
- 障害福祉サービス事業所 すくも
- 地域活動支援センター ことじ
- グループホーム しょうずい
- いたの1 いたの2 いたの3
- かみいた1 さんが
- パン工房 ランベリー

あいざと・こころの医療福祉相談センター

TEL 088-694-5151

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