

●朝日病院 基本理念

朝日病院は、安心と信頼の精神医療、そしてノーマライゼーションの理念に基づいた精神保健福祉を提供いたします。

●朝日病院 基本方針

- 1 患者様やご家族に対して安心で安全な医療、療養環境を提供します。
- 2 患者様の人権に配慮し、権利を擁護するとともに主体性を尊重します。
- 3 患者様の自立に向け、チーム医療によるサポート体制を充実し社会復帰を支援します。
- 4 地域社会と密接に連携し、そのニーズに対応し、精神保健福祉の充実に貢献します。
- 5 常に質の高い先進的な精神医療を実践・提供できるように研鑽に励みます。

朝日病院 たより

第27号

2023.1 発行 January



卯

目次

- ◆メンタルヘルス講座
～児童のメンタルヘルス
～不登校の患者さんに対する関わり方について～…2
- ◆小話！ シリーズ …2
- ◆トライワークについてご紹介します。 **密着** …3
- ◆栄養士さんのおいしい話 …4
- ★外来担当医表・編集後記 …4



医療法人 朝日会

朝日病院

〒323-0014 栃木県小山市大字喜沢660 TEL 0285-22-1182 FAX.0285-22-8946

ホームページアドレス <http://www.asahi-hp.or.jp>



かん
たん

メンタルヘルス講座

児童のメンタルヘルス ～不登校の患者さんに対する関わり方について～

私は当院外来で10歳以上の児童の患者さんの診療に携わっています。児童の患者さんの中に不登校の問題を抱えているかたが多くみられます。このことは、児童のメンタルヘルスにおいて重要なテーマの一つとなっています。そのため、今回は、不登校のことで悩んでいる患者さんに対する関わり方について、お話ししていきます。

まず、不登校の状態に置かれた患者さんと向き合う上で試みるのは、多軸的な評価です。これは、背景の疾患、発達の状況、学校と家庭といった取り巻く環境等、いくつかの項目を一つ一つ確認していく作業です。不登校の現れ方にも着目します。同じ不登校の状態であっても、いくつかのタイプがあります。例えば、無理な頑張りや背伸びが挫折したことで生じる過剰適応型不登校、学校の活動や仲間の迫力に圧倒されて萎縮し、不安が高まったことで生じる受動型不登校等があります。患者さんが今現在不登校のどの段階にあるのかを把握することも重要です。不登校は、①不登校準備段階と②不登校開始段階、③引きこもり段階、④社会との再会段階、というように段階を踏んで経過します。初期には身体症状や不眠・うつ症状、家庭内での攻撃性が目立つようになり、これにより、受診につながる事が多いです。中盤以降、家庭に引きこもる時期がありますが、次第に家の外の世界に目を向けて、趣味等の活動に関心を持ち始めて、それが勉強にもつながり、不登校から抜け出すこととなります。不登校の問題は、こうして時間が解決してくれることが多いように思うのですが、本人や周りの人にとっては大変不安な時間であり、戸惑ってしまうことだと思います。このようにいくつかの段階があるということを知っておくことで、周りの人も一度冷静になり、患者さんに対するサポートを考えやすくなります。

では、どのように患者さんをサポートしていくと良いのでしょうか。それを考えるうえで、今回お伝えしたい大切なポイントがあります。それは、患者さんは不登校の状態となったことで、言葉には出さなくとも、内面では敗北感や罪悪感、孤立感を強く感じているということです。そのことに十分配慮しながら寄り添っていくことが望まれます。よくあることとして、登校刺激、つまり、強く叱責したり登校を催促するのは控えることが大事になります。それよりも、今休んでいることをある程度容認して、まずは休養をすすめるイメージを持つと良いと思います。不登校の後半からは、休養よりも励ましが、患者さんに必要となってくるかもしれません。前述に記したタイプによっても、多少かかわり方が異なってきます。例えば、過剰適応型の患者さんに対しては、背伸びをして挫折してしまった新しい挑戦をもう一度成功させるという体験が、その後の糧となります。受動型の患者さんの場合は、周囲による過度の指示や介入を控えて、本人が主体的に動き出すまで、待つ姿勢が大事になります。特に親の立場では、不安や焦りもあり、どんな言葉を掛けたら良いのかと、正解を求めすぎてしまう姿勢を感じ取ることがあります。待ちの姿勢をとり、適切な時期が来たら、本人の背中を押すということが求められるかもしれません。

以上、簡単ではありますが、不登校の問題を中心に据えて児童のメンタルヘルスについて、お話ししました。学校も社会も大変な場所です。世代の違いはあっても、患者さんをサポートしていくうえで共通した考え方があるように思いました。本来もっと深い内容でお届けするべき事柄ではありますが、診療の全体像をつかんでいただくとともに、子どもを取り巻くメンタルヘルスについて関心を持っていただけたら幸いです。

(佐藤伸秋)

シリーズ

小話!

この小話を書く事が決定してから、既に半月が経っている。期限は約1ヶ月程度、残り半分まで来てしまった。最初は小話ってなんのこと?から始まり、朝日病院だよりに掲載されていることを知った。私が所属する部署は人数が少ない、そして私が一番年下だ。誰が書くかとの話になったがここは一番年下の私が率先して書きますと言わなければいけない場面。だが手が挙がらなかった。ジャンケンで決めよう

と提案された。もうこの時点で私は書く覚悟を決めていた。案の定惨敗。大体こうなる。昔からジャンケンは弱かった。家庭でも誰が風呂を洗うかジャンケンで決めようと自ら言い出し、結局自ら洗ってきた。

話しは戻って、なにを書こうか考えるがなにも浮かばない。私はスマホをいじるのが大好きなので、Yahoo!で「小話ネタ」で検索してみた。160,000件もヒットするではないか。やはり皆思うことは一緒にネタ切れなのだ。内容を見てみると、朝礼のときに使える一言や管理職向け小話など出てくる。管理職の方々も困っているではないか。そう思うとなんのためにやっているんだ、多分別に誰も上司の朝礼の小話を楽しみにしている人などごく僅かだろう、止めればいいのに。さあ、そろそろ半分くらいは書いたろうか。と、思ったが全然1/3ほどだった。日を改めてこの内容を読み返してみると、本当にこんなものを提出して大丈夫だろうか、これを書き始めた自分はなぜこんなことを書き走り始めたのか疑問に思ってきた。だがもう書き直す元気がないし消す勇気もない、募集されたときに内容はどんなものでも構わないとあったためこのまま出すことに決めた。これが本当に掲載されたら自分は書いたことを後悔するだろうか。まあ、たまにはこんな内容の無い小話も良いだろうと皆がフツとにやけてくれることを祈ろう。

「宙ぶらりんを耐えること」

ネガティブ・ケイバリティ (negative capability) という言葉をご存じですか？ 19世紀のイギリスの詩人が述べた言葉で、「どうにも答えの出ない、どうにも対処しようのない事態に耐える能力」「急いで答えを求めずに、不確かさや不思議さ、疑問の中にあることができる能力」を意味していると言われています。私たちの仕事や生活では、出来るだけ早く現状を把握して対処方法を考え、問題を解決することが理想とされていると思います。しかし、人がなすこと考えることにまつわる悩みなどには、様々な事情が絡み合っていて、すぐに状況が見えてこないこともしばしばです。こんな事態が起きた時、心にゆとりがないときには、宙ぶらりんな状態が辛くて、しんどくて、早く白黒ハッキリさせたいと性急に結論に飛びつきたい気持ちに駆られます。でも、もしここでしばしの間じっと踏みとどまって、状況を動かそうとする前に、起きてていることを見守れたなら、もっと深い対応が出来るかもしれない・・・この言葉に出会って以来、そんなことを時々思いめぐらしながら、日々を過ごしています。

(臨床心理課 S)



* トライワークについてご紹介します。 *

現在、当院デイケアは利用者様の希望や目的に応じて5つのグループに分かれて活動しております。今回はその中の1つ、トライワークについてご紹介させていただきます。

トライワークとは気分障害(うつ病・双極性障害)や不安障害のため、お仕事を退職された方向けの再就職支援プログラムです。

開所日は月曜日から金曜日までの週5日となっております。週2日はビジネスマナーや履歴書の書き方など再就職に必要な知識を学んだり、面接の練習等を行ったりしています。週3日はリワークと合同で認知行動療法やアサーション、病気に関する講義を受講したり、スポーツやヨガに取り組んだりしています。

活動を通して、自身の病気との付き合い方、自分に合った働き方を考えることが出来ます。また、毎日参加することで生活リズムが安定し、体力も向上出来ます。ひとりだと焦りや不安が強くなったり、生活リズムが乱れたりして思うように就職活動を進めることが出来ないこともあると思います。

トライワークでは主治医やスタッフと相談しながら、再就職及びその先も病状の安定を保ちながら働くことが出来るよう準備を進めていきます。また、同じ悩みを持つ利用者様との交流が自信の回復や就職活動への原動力になっていると感じています。興味のある方は主治医やデイケアまでお気軽にご相談ください。



栄養士さんのおいしい話

生姜入り

食材の力で身体の中から温めよう!

鶏団子と根菜の麴入り味噌汁



栄養成分(1人前)
エネルギー: 158kcal
タンパク: 11.9g
脂質: 7.6g
塩分: 0.6g

【材料】(2人分)

- 鶏ひき肉 120g
- 人参 30g
- ④ 生姜 5g
- 片栗粉 小さじ1
- 大根 40g
- 人参 40g
- 蓮根 40g
- 水 600ml
- だし 小さじ1
- 味噌 大さじ1
- 液体塩こうじ 小さじ 1/2
- 長葱(トッピング) お好みで適量

【作り方】

- ①ボウルへ鶏ひき肉を入れ④を加え粘りが出るまで混ぜる。
- ②大根、人参、蓮根はいちょう切りに切る。
- ③鍋に水とだし、②を入れて、中火で約10分火にかける。
- ④①をお好みの大きさにスプーンを使って丸く取り入れ、鍋へ入れる。(あくが出てきたら取り除き中火で約5分)
- ⑤火を止めて、味噌を溶いて入れる。
- ⑥最後に液体塩こうじを回し入れて混ぜる。
- ⑦お椀へ盛り付けて、お好みで長葱をトッピング。
～ 出来上がり～

簡単レシピ

代謝を促す生姜

生姜に含まれるショウガオールやジンゲロンは、血行を促進し新陳代謝を促します。長葱・にんにくなども同様の効果があります。

栄養が凝縮される発酵食品

発酵食品に含まれる酵素は、たんぱく質の一種。代謝を高める効果があるだけでなく隠し味として旨味も引き出します。



冬が旬の根菜

根菜類は食物繊維やミネラル、ビタミンを多く含みます。ビタミンCやEは高い抗酸化作用があり血液をさらさらにし血行を良くしてくれます。

味噌汁に塩こうじが入ると、ほんのり甘味のある仕上がりになるよ!

(12月1日現在)

外来担当医表

	月	火	水	木	金	土
1診	朝日 公彦	朝日 公彦	朝日 晴彦	富山 三雄	朝日 晴彦	朝日 公彦
2診	朝日 晴彦	永嶋 秀明	山下 新	朝日 晴彦	朝日 公彦	朝日 晴彦
3診		海野 まみ	佐藤 伸秋		海野 まみ	
4診	富山 三雄	倉科 優	降矢 容子	倉科 優	降矢 容子	山下 新
5診				佐藤 伸秋	永嶋 秀明	

編集後記

新年を迎えようとお過ごしでしょうか?

筆者は雪山に出掛けスノーボードを楽しんでいます。

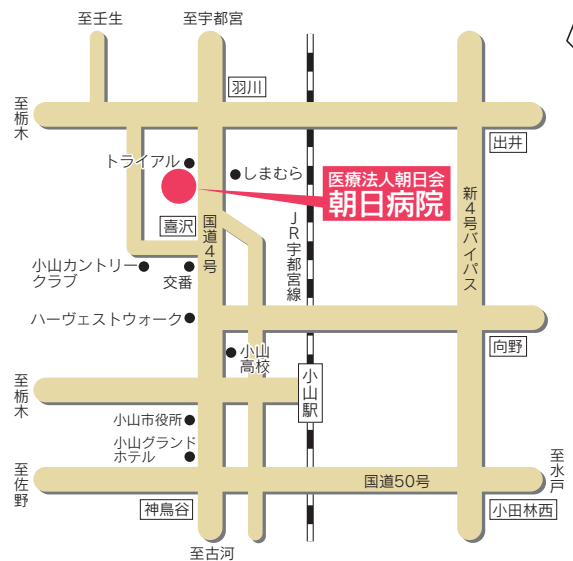
まだまだコロナ禍であり、制限されてしまう事・我慢しなくてはいけない事もありストレスが溜まります。ストレスは「万病のもと」と言われています。ストレスを溜め込まないよう、自分なりの発散方法を見つけられるといいですね。

早寝・早起き・食事・適度な運動・心地よい睡眠を心がけ、心身ともに健康であってこそ楽しい生活を送る事が出来ます。★Enjoy Your Life★

医療法人 朝日会
朝日病院

〒323-0014 栃木県小山市大字喜沢660
TEL 0285-22-1182 FAX.0285-22-8946

ホームページアドレス <http://www.asahi-hp.or.jp>



●交通のご案内●

JR小山駅西口下車

タクシー 宇都宮駅方面に国道4号線を……………約15分

バス 小山市循環バス・小金井駅行
薬中入口下車徒歩……………3分