

# おあしす



特定医療法人 南山会

親切 安心 信頼

峡西病院・峡西老人保健センター・きづな  
・アルプス訪問看護ステーション

2024

8

第38巻8号  
(通巻444号)



日本医療機能評価機構

—— 峡西病院の理念 ——

「その人らしさをともに創造する」

人生の新しい目的や意味を一緒に考え、  
より良い人生を伴走していく

## 自立支援協議会 勉強会

地域移行成功例から地域移行  
支援を学ぶ会 参加レポート

今回の勉強会の中でのキーワードは、①地域移行支援と②地域定着支援でした。地域での移行支援につなげ、地域での生活が定着できるように、病棟看護師としての役割を考えながら参加しました。

病棟看護師は、24時間365日、常に本人のそばで療養上の必要なケアをチームとして関わっていることが特徴です。医療的視点だけでなく、日常の様子を知ってこそ、生活者としての視点でも考えられることが強みだと思えます。そのため、地域移行を進めるための看護師の関わりは大きく、日ごろの様子から退院の可能性を探り、できののか、できないのか、できない部分はともに実践しながら自立できるように支援ができます。入院が長期化することで、ADLが低下し、病棟生活の中でも「できない」ことが当たり前になること

が時にはあります。しかし、「できない」ではなく、どうしたら「できる」に変えていけるのかを考えていくことも必要だと感じました。

今回の勉強会に参加し、連携室、病棟のワーカーさんの役割、地域のスタッフのサポート体制を知ることができました。各職種それぞれの視点で、色々な思いがありながら対象者の事を考えて、活動していると感じました。各々の役割を理解し、病棟と地域との連携がスムーズにいくように、顔の見える連携を心がけていきたいと思えます。

## アスピール病棟

## 看護師

米長 美奈  
中込 綾乃

研修者  
新研

## 行動制限最小化

行動制限最小化の研修を受けて、感じたことは、初めての精神科勤務であるにもかかわらず、前の職場でも治療を進めるためや患者様の生命を守るため、やむを得ず抑制をさせて頂いた経験があったことを思い出しました。

実際に抑制や隔離を体験した方のVTRを見て、「不安や恐怖」「寒い」「暗い」という感情は経験した人にしか分からないものであり、患者様の気持ちを理解することとは難しいのであるということに改めて考えさせられました。

私の中で一番印象に残ったことは、「動物のように扱われているよ」と訴えていたところでした。

私自身うつ病になった経験があります。抑制や隔離などの経験はなかなかすることがないため、患者様の気持ちを全て理解することは、難しいかもしれませんが、気持ちに寄り添うことはできると考えます。傾聴やタッチングなどを通じ

て、上手に関わっていきたく感じています。

行動制限最小化を考えた時、当病院では、行動制限をしている患者様が少ないという印象を受けました。尊厳を守るといふ面では、良いことだと思えますが、それが患者様にとって最善なのかという面では、今後の課題でもあると考えています。

入職して1カ月が経ちますが、まだ患者様との関わりで難しいと感じることが大半ですが、患者様との信頼関係を築けるよう、精進していきたく思います。

菊辻 紗夏



# 令和5年度 目標管理発表会



## 目標

利用者1名をピアスタッフとして雇用し、就労の定着を図る。

## はじめに

「ピア」とは、英語で「仲間」という意味で、ピアスタッフとは精神保健福祉の施設で働く精神疾患当事者の方のことである。似たような経験を持つ立場として利用者が相談しやすかったり、お互いに共感し合うことができるという強みがある。また、自らの経験が誰かのために役立つという実感が、ピアスタッフ自身のリカバリーにもつながる。全国的にピアスタッフを雇用している法人は増えていて、2014年9月には全国の当事者で対人支援を仕事とする仲間たちの協会として、日本ピアスタッフ協会が発足された。

## きっかけ

ベテランの指導員が退職した後、指導員の入退職が続き、なかなか定着しなかった。フリーニング業務という特性上、専門的な知識や技術が必要な作業もあり、技術の伝承という課題があった。また、病気や障害を持ちながら生活する当事者を法人として雇用することは、今後のきつなグループの活動の広がりにつながると考えた。

## 取り組み内容

5月に当事者の雇用に入力している事業所を訪問して聞き取りを行い、7月に川崎理事長や人事担当と採用に向けた具体的な打ち合わせを実施。8月に利用者ミーティングで他の利用者へ伝達し、9月1日付で指導員として採用した。更に、令和6年4月1日付で新たにもう1名当事者を雇った。現在、フリーニング部門・清掃部門にそれぞれ1名、合計2名の当事者が指導員として働いている。

## ①採用後の職員の声

採用により長年の経験がある指導員がいることになり、疎かになつていた利用者へのアイコン指導を行うことができた

・「利用者さん」の時には気を遣つてお願いしづらいことも、同じ「スタッフ」という立場なのでお願いしやすくなった  
・周囲の利用者もピアスタッフのことを認めているため、職員が声をかけるより、利用者が聞き入れてくれることがある  
・職員では気付けないこと、相談しづらいことも、ピアスタッフという立場で利用者と一緒に目線にたつて見てくれているので、気付かされることも多い

## ②雇用されたピアスタッフの声

・利用者の立場の時より気を遣うようになり、今まで以上に責任感を持つて仕事に取り組みようになった  
・指導員という立場になり、自分の視野が広がった気がする  
・慣れた環境で一般就労できたのは大きな変化がなくて仕事がやりやすく、とても良かった  
・給料が上がったり、交通費等待遇面が変わつて、生活が潤った

## ③他の利用者の反応

・発表した時には驚く方もいたが、ピアスタッフのこれまでの仕事の様子をみんなが見ていたため、大きな反応や反発はなかった  
・ピアスタッフが利用者として働いていた時と距離感が変わらないうえ、皆気さくに話しかけている  
・指導員として働くピアスタッフの存在が他利用者の目標にもなつていて、「いつか自分もスタッフとして働きたい」という声も聞かれている

## ④経営面への影響

・目標工賃達成指導員加算の算定  
・就労移行支援体制加算の算定  
・障害者法定雇用率が上がる

## まとめ

職員、ピアスタッフ、利用者、経営面、それぞれに良い効果が得られた。日々の作業を通して利用者の仕事におけるストレングスが見れるのは、アルプスファームという就労支援事業所ならではの強みである。対人支援の仕事には正解がないことが多く、今回の雇用によりピアスタッフという新たな立場からの意見を様々な場面で聞くことができ、私自身の視野も広がったと実感している。

これからも利用者の「働きたい」気持ちに応援するとともに、雇用した2名の当事者がピアスタッフとしてスキルアップできるような関わっていききたい。また、ピアスタッフの活躍の場をきつなグループ全体として考え、新たな活躍の場を作ったり、活躍できる当事者を育成していきたい。

## おわりに

今回の雇用は、雇用された当事者の方の努力は勿論、これまでに出会ったたくさんの部署や職種のスタッフの関わりがあり、この雇用につながった。これからも色々な部署・職種で連携し、当事者の方の「幸せ」の実現をしていきたい。

# OT・PT だより

## 1日看護師さん交流 紙ひこうきゲーム大会

6月18日1日看護師さんとの交流イベントとして「紙ひこうきゲーム大会」が開催されました。今年は県立巨摩高校から6名の皆さんが参加してくださいました。今回の紙ひこうきゲーム大会は、飛距離を競うのではなく、お花で囲まれた枠の中に紙飛行機を飛ばすゲームです。会場に用意された紙飛行機は病棟の患者様に協力して頂いて折ったものです。自分の折ったものを飛ばした方もいました。1日看護師のみなさんは患者様に付き添う方、飛ばされた紙飛行機を拾う方など色々な役割で活躍してくださいました。終了後、参加した学生さんから感想をお寄せいただきましたので紹介します。「現場に立たせてもらうことではないかなことを学べました。看護師になりたいと強く思いました。今後に生かしたいです」「患者さんがはなしかけてくれてうれしかったです」「色々な職種の人がかかわるところがみられてよかったです。皆さんいい人だったし楽しかったです」「レクをやっている時のスタッフの気遣いがすごかったです」「貴重な体験をしたと思う。裏方(レクの打ち合わせ)も見ることでできてすごいと思った」「患者さんたちは個性がありいい人達だった」「もっと患者さんと話をしたいと思った」などです。みなさんの感想に、私たちスタッフもまた頑張ろうと新鮮な気持ちになりました。ありがとうございました。

## リハビリテーションセンターだより

### 山梨県スポーツレクリエーション大会

6月28日(金)に令和6年度山梨県スポーツレクリエーション大会が開催されました。この日はあいにくの大雨でしたが当院リハビリテーションセンターからは12名が参加し、会場の小瀬スポーツ公園体育館へと向かいました。2名のメンバーさんが息を合わせて選手宣誓を行いました。

#### ★参加した方の感想

「外出する機会はいいなと思いました。来年も参加したいです」

「みんなで奮闘し綺麗な汗が流れていました」

事故や怪我無く無事閉会となりました。帰りには疲労感はありませんが、力を出し切ってみんな良い表情でした！他病院の方とも顔を合わせる貴重な機会ともなりました。

## プログラム紹介

生活充実型・目標志向型・  
復職準備型 共通プログラム  
昼食後の過ごし方

【活動曜日】 毎日

【活動場所】 おもにリハビリテーションセンター内

【活動内容】

リハビリテーションセンターを「デイケア」利用される際には、昼食後の12時30分から13時30分に、利用者交流や健康チェックの時間があります。リハセンター利用者が所属グループの垣根を超えて、時間をともに過ごすことができます。血圧測定などのバイタルチェックを行い、スタッフと心身の状態を相談できる時間として活用されている方もいます。自由度の高い状況が苦手な方は、個人活動に取り組む時間になっている方もおられます。プログラムという過ごし方がはつきりした時間」と「自分自身に委ねられている時間」の両方をうまく活用できることを、スタッフと相談している方もいます。

興味のある方、見学や利用をお考えの方は、スタッフまで気軽にご相談ください。 ☎055-282-2151

\*ホームページをぜひ、ご覧ください。

【 検索 】 関西病院 リハビリのご案内

# ろうけんTimes

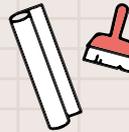
## TOPICS

今月の



午後より利用者様と職員が一丸となり、午睡部屋の障子張りを行ないました。なぜか障子を破る作業が一番盛り上がっていました。

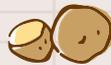
### 3F 通所 リハビリ



張り終えて、午睡部屋に戻すと、「すごくキレイになったね」とキラキラと目を輝かせながら利用者様全員が話されていました。

### 2F 認知症 専門棟

グループ活動(園芸の会)で、ジャガイモ掘りを行ないました。梅雨に入ってもあまり雨が降らず大きくなっているか心配でしたが、見事に大きなジャガイモが出来ました。その後、みんなでポテトサラダと煮っころがしを作って味わいました。



7月7日の七夕のために、制作グループで七夕飾り(吹き流し)を作りました。今年は少し凝ったものにしたいたので、時間が掛かってもひとつずつ丁寧に作られていました。出来上がったものを手に取り、笑顔で達成感を味わっておられました。

### 1F 一般棟

\* 峡西老健のホームページもご覧ください。

峡西老健 検索



峡西老健の理念

優 優しさ

友 友愛

結 人と人

～あなたに優しく、あなたを思い、あなたと結ぶ～

# 本の紹介コーナー

今回は、大槻清志さんにおすすめの本を聞きました！

## 本の題名：成瀬は天下を取りに行く

(作者：宮島未奈／出版社：新潮社／出版年月日：2023年3月15日)

### ●読んだきっかけは？

昨年度の本屋大賞受賞作です。本屋大賞は本と読者を結ぶ書店（全国の書店店員）が自分の店で売りたい本を投票で選ぶものです。

### ●おすすめのポイントは？

「島崎、わたしはこの夏を西武に捧げようと思う」冒頭で主人公の成瀬あかりが親友の島崎みゆぎに放った言葉から成瀬伝説が始まります。女子中学生の成瀬は数々の型破りの言動で周囲を巻き込んでいきます。閉店間近の西武百貨店に選手の名をひとりも知らないにもかかわらず西武ライオンズのユニホームを着て毎日通いローカルテレビに映りこむ、M1グランプリにエントリーする、200歳まで生きる、期末テストで500点満点を取る等、周囲からは変人扱いされながらも揺るぎなく自分の道を突き進む姿は痛快ですが、彼女の根底にはある種の「優しさ」のようなものがあり、読み終わったときには爽快感だけではなく、ほんわかとした心地よさも感じられました。続編の「成瀬は信じた道进行く」も重版となっておりこちらもおすすめです。今後のシリーズ化を期待したいです。

特定医療法人南山会は常によりよい医療を行うことによって、地域社会に貢献することを目的として設立されたものである。職員は常に技術の向上に心掛けるとともに、知性を磨き品性を養い、自己の人間形成に努めるべきである。

### ■ 職業倫理

1. 患者の人格の尊厳と権利を尊重し、心のこもった対応をして信頼を得ること。
2. 最善の医療を提供するために、常に学術的知識と技術の習得に努めること。
3. 自らの義務と責任を自覚して人格を高めること。
4. 職場内外の医療専門職の権利を尊重すること。
5. 医療の公共性を重んじて地域社会に貢献するとともに、法規範を遵守すること。
6. 良質の医療を提供するために、自ら心身の健康保持と増進に努めること。
7. 精神障害者に対する理解を深め、精神障害者とその障害を克服して社会復帰をし、自立と社会経済活動への参加をしようとする努力に対して協力すること。

# 万華鏡

今年も本格的に暑い季節がやってきた。大半の人にとってはあまり動きたくない季節かもしれないが、なぜか私の場合は急にジョギングに目覚める季節に毎年なっている。たぶん、何も動かなくても汗だくになるため、いつそのこと、もっともつと汗だくになってやれという気分になるせいだ。例年、夏の到来と共にジョギングを始め、冬になると「寒いし動きたくない」となり、運

動習慣が終わる。我ながらカエルやヘビなどの変温動物の1年のようだと思ふ。

7月に入り、例年のように今年もジョギングを始めた。ジョギングを始めることについては、何度も繰り返し挑戦しては断念してきたため経験が豊富だ。いきなり、調子に乗って走り始めてはいけない。急に走り始めると、多くの場合、膝などの関節を痛める。ジョギングは、小さく小刻みにジャンプを繰り返す動作と似ている。脚に十分な筋力があれば、そのジャンプして着地したときの衝撃を筋肉が吸収でき、膝関節へのダメージの蓄積を防げるが、十分な筋力が脚に無いまま走り出すと、膝関節を痛める。まずは、自宅内である

程度脚の筋トレを行い、筋力をつける必要がある。

また、靴選びも大切だ。ジョギングシューズというと、箱根駅伝で選手たちが履くような靴底が薄く極限まで軽いランニングシューズをイメージされるかもしれないが、できれば初心者は靴底の厚いシューズの方が同様に脚への負担が軽減できて良い。

走る頻度や距離も慎重に見極めて、ステップアップさせていく必要がある。最初から張り切って走ると、それも同様にケガを招く。

などと、それらしく語ってみたが、果たして今年はいつまで継続できるやらと遠くの富士山を眺めながら思いつけています。

趣味と言われ、思いつくものは、手芸(物作り)、LIVE参戦、押し活くらいだろうか。他にも書道や油絵も好きだが、今ではほとんどやらなくなってしまった。

ここでは一番の趣味である「LIVE参戦」についてお話ししようと思う。

初めてLIVEに行ったのは中学生だった。当時好きだったバンドが山梨でLIVEをやると知り、初参戦。それから現在に至るまでLIVEに行くことが何よりの楽しみとなっている。

演者と客席との一体感、演奏の迫力、パフォーマンス、なんと言っても推しが近くにいるというドキドキ感がたま

# 私の趣味

らない。私にとってLIVEは心の安定剤でもあり、ストレス発散の場でもある。

こんな研究がある。イギリスの企業と、ある教授によると「2週間に1回の頻度で音楽LIVEに参加する人は、最高レベルの幸福感、充実感、自己効力感を得られる可能性が高く、寿命が9年延びる可能性がある」とのことである。

それくらいLIVEに行くことは幸せなのである。

推しが活動を続ける限り、最高の幸福感を得るため、私はこれからもLIVEに参戦し続けるだろう。

(Y・I)

## こちら編集室

蒸し暑くて寝苦しい夜・・・凍らせたペットボトルを枕元に置くと《除湿できる》は「存知ですか？」

寝苦しい夜は、室温もありますが、実は湿度が高いことに問題があるのだそうです。そんな時、凍らせたペットボトルで除湿できる」というテレビを見ました。

調べてみると、その原理は中学校の理科で勉強した『飽和水蒸気量』と『結露』を利用したものでした。

湿度が高くてジメジメするのは、空气中にたくさん水蒸気が含まれているからだそうで、そこに凍らせて冷たくしたペットボトルを置くと、ペットボトルのまわりの空気が冷やされ、水蒸気が水へと変化します。水蒸気が液体↓水に変化したことで、『空気中の水蒸気が減る』↓『湿度が下がる』↓『除湿できた!』ということになるそうです!

日常でも、自動販売機など冷たい飲み物を買ったとき、ペットボトルや缶のまわりに水滴がつくのは、この現象によるものなのです。

実際に枕元に置いて寝てみたところ、ひんやりとした空気が漂ってきて、冷やされている感じで気持ちがいい!朝までぐっすり眠れました。夏のエアコン。。。電気代の請求が毎月恐怖!!経済的な面でもエコな除湿方法です。

みなさんも凍らせたペットボトルで手軽にできる除湿のライフハック、試してみてください。

**今月の予定 8月**

- 1日 防災委員会
- 19日 労働衛生委員会
- 22日 病棟イベント  
「オリンピックゲーム大会」
- 28日 運営会議

**今月の一枚**



富貴蘭

**おあしす広場**

今月もおあしすに素敵な作品が寄せられました。

はてなとも通帳ありて桃をたべ  
今福 和人

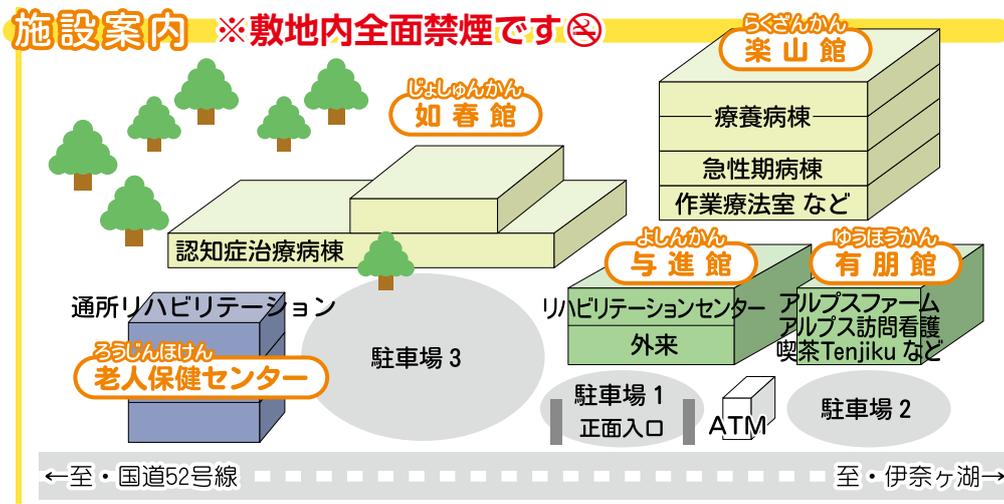
夕暮れや鈴虫鳴いて涼をよぶ  
カナメ

千ロリンと鈴虫鳴いて月が出る  
保坂五十鈴

サンサンと太陽と雲海水浴  
渡辺 あき

人生とは工夫と継続  
渡辺奈美子

※掲載は五十音順です。



- 交通案内**
- JR中央線  
甲府駅より車で40分
  - JR身延線  
東花輪駅より車で15分
  - 中央高速  
甲府昭和ICより車で30分
  - 中部横断道  
南アルプスICより車で5分
  - 山交バス  
甲府-南アルプス市甲西支所行き  
(十五所経由) 躰沢営業所行き  
(西野経由) 躰沢営業所行き  
小笠原下仲町バス停徒歩5分