

うとない

Vol.451 2025.12

「地域で暮らす」を支える一年間の取り組み

今年度、当院は退院支援を強化すべく、ピアサポーターとの協働活動を継続して実施しました。病棟での交流企画や、制限が緩和された院外活動の再開を通じて、地域での生活を見据えた支援の充実を図っています。その取り組みについて高橋精神保健福祉士に報告してもらいました。



上：ウトナイ湖の散策
下：金太郎池でBBQ

当院では、入院されている方々へのより良い支援を目指し、今年度もさまざまな取り組みを継続して実施しました。その中心となったのが当院で継続して実施している「ピアサポデー」と「地域生活研究会」です。広報でも何度かご紹介しているとおり「ピアサポデー」ではピアサポーターの方々を病棟にお招きし、〇×クイズやサイコロトークなどレクリエーションを通して入院中の方達との交流を行っています。レクリエーションが終わってからはピアサポーターが直接相談を受けたり、お喋りをしたりしています。また「地域生活研究会」では入院中の方々・病院スタッフがピアサポーターの皆さんとともに病院の外へ出て交流する機会をつくり、苫小牧地域生活支援センター内でパンケーキ作りや茶話会を行うなど、地域での活動体験を大切にしています。これらの活動は毎月交互に実施しており、退院後の生活をよりイメージできるように意識しています。

今年度は特に「地域生活研究会」で行う院外での活動に力を入れて取り組みました。コロナ禍の影響で長らく制限されていた外出企画も、状況の緩和に伴い少しずつ再開することができ「久しぶりの外出が嬉しい」「公園で過ごすのって楽しいんだね」といった声が寄せられています。具体的な活動内容は、ウトナイ湖

や道の駅の散策、春には公園で花見、夏には金太郎池でのバーベキューを行うなど、季節を感じながら自然の中でのびのびとした時間を過ごしました。他には退院後の生活をより身近に感じてもらうことを目的に、イオンでの食事や買い物など日常に近い場面を設定しました。少しでも地域で生活していくことへのきっかけになればと思い、入院されている方のニーズに合わせて企画をしています。

また、グループ活動だけではなく、個別支援にも力を入れてきました。実際に長期入院の方のグループホームへの体験利用中に買い物や公共交通機関への利用の仕方などピアサポーターの方々の力を借りながら一緒に退院支援に取り組んでまいりました。その他の取り組みとして普段からご本人や地域の支援者の皆様、ご家族などとケア会議を積極的に行ったり、入院中から法人内の訪問看護や相談支援事業所スタッフと関係づくりをすることで安心して退院ができるように取り組んだりもしています。手探りしながらではありますが、持続的な地域移行支援ができるよう来年は活動の幅をさらに広げ、より安心して退院後の生活に踏み出せるように、全力で支援をしていきたいと思います。そのためにも院内や地域での支援者との多職種による情報共有を密に行い、個々の状況に応じた支援計画を検討することで、安心して地域に戻っていただけるよう努めていきます。

今後も、みなさまの生活に寄り添った支援が行えるよう、職員一同取り組みを継続してまいります。



精神科医 川並 剛

第9回 「こどもの寝かしつけ」

小さいお子さん、特に赤ちゃんは寝ぐずりで苦労が絶えないですが、今回は「寝かしつけ」について書いてみます。寝かしつけに音楽はよく流しますが、なぜか上二人はスーパーの呼び込み君の曲で寝るので、呼び込み君の曲は大活躍でした（今はちいかわで流れた体操を踊るようになり、あえなく引退）。しかし寝入ってもいわゆる背中スイッチが曲者でして（上二人は敏感で、3番目の子はちょっとまし？）上二人は寝たと思って布団に置いたとたん、「なんで置くんでちゅか！」と怒ってやり直しになってしまい、「振り出ししかぁ」という気持ちにもよくなり…また上の子は真夜中のドライブに連れて行ったりもして…そしてある時、木の葉が舞うように左右に揺らしながら布団に置くと「まだ抱っこされてまちゅね～」と勘違いしてくれるのか、起きにくいことに気づき、「必殺、木の葉の舞！」と夫婦でこっそり呼び合っていました。今では上の子は独り言を言いつつもいつのまにかスヤリとし、まだ小さい真ん中の子は布団に入るとスヤリとし、三番目の子は授乳でスヤリとし、私たち夫婦は子どもに寝かされスヤリとし、みんな寝かしつけされるのでした。

Dr. 望月の日々雑感

昨年の自殺者数は2万320人で、過去最少だった2019年に次ぐ2番目の少なさとなった。男性は3年ぶり、女性は2年連続で減少している。統計開始の1978年以降、2万3千人を下回ったのは今回が2度目となる。

大学生に限ると、21歳で自殺者数がピークを迎えており、男女ともに「進路に関する悩み」が主な動機として最多だった。入試以外の将来設計や進路選択に関する不安が背景にあるとみられる。

白書では、年齢や属性ごとの特徴に応じた、きめ細かな対策の必要性が指摘されている。



精神科医 田中 尚朗

32回 駅探訪 ベルモント駅

みなさんこんにちは。最近では日本でも「ブラックフライデー」というセールが目につくようになりました。これは、米国でサンクスギビングの次の日に開催される大セールに由来すると思われます。すなわち米国では、毎年11月の第4木曜日がサンクスギビングの祝日であり、翌日の金曜日がブラックフライデーとなります。日本ではオンラインショップもブラックフライデーをうたっていますが、米国ではオンラインのセールは翌週の月曜日「サイバーマンデー」で行われることが多いです。

さて今回は、前回に引き続きフィッチバーグ線のベルモント駅を訪ねてみることにします。この駅は1852年、それまで校舎に使われていた建物を移設して「ウェリントン駅」として開業しました。1879年、二代目駅舎が近くに建てられ、初代駅舎は再度移設されています。1907年、踏切の混雑解消のため駅は高架化されることになり、365トンもの石を使用した、カリフォルニア・バンガロー様式の3代目駅舎が建設されました。この石はベルモント町内の碎石場から地元の農夫たちによって運ばれたと言われています。しかし鉄道斜陽化により1958年に旅客営業を終了。1965年にMBTAがこの路線を復活させた後の1974年に再開業しています。

駅の構造は2面2線、中心街につくった高架駅なのでホームも短く、構内のスペースも他の駅と比べると圧倒的に狭いです。反対側のホームへは線路下の通路で行けるほか、ホームの端でも反対側に線路を渡ることができるようになっています。現在も残る1907年の駅舎は、国の史跡に指定されています。

ベルモントは、皇后陛下が通学しておられたベルモント高校がある町です。また、世界的に有名な精神科病院、マクリーン・ホスピタルがあることで有名です。この病院ではさまざまな最新の治療、研究が行われており、世界中から留学・研修者を受け入れています。



この画竜点睛で過去にも書いたスポーツについての紹介を今回も繰り返してみたい。最初に思いつくのはプロ野球の日本ハムファイターズであろう。新庄監督のもと、2位までにはなったが、来シーズンはぜひともリーグ優勝を期待したいところである。そして、エスコンフィールドは、まさに「ボールパーク」で、試合以外にも楽しめる場があり、まだ入ったことのないサウナにはぜひとも来年には行ってみたいと思う。

次はやはりサッカーの北海道コンサドーレ札幌である。今シーズン、何度かドームに観戦に行ったが負けた試合ばかりとなり、そして、チームは残念ながらJ2からJ1へあがることはできなかった。来年の2026年は移行期であるため、昇格を目指すのは2027年以降になるが、見に行ける試合はもちろん、常にかかわらず声援を送っていききたい。

最後はバスケットボールのレバンガ北海道である。現在、日本代表の常連となっている富永選手の加入により注目をされているが、今シーズンは優勝を目指して上位のチームだけがすすめるプレーオフの圏内にいるほど好調である。きたえーるでの観戦にはしばらく行けていないがチャンスがあれば是非と思っている。そろそろ、来年のカレンダーを準備する時期だが、どこかにスポーツの予定もいれたい。

(T.N.)

お知らせ

◆ 外来休診のお知らせ ◆

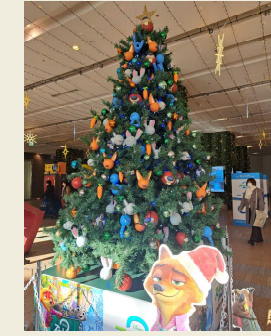
ウトナイ病院では2025年12月27日（土）～2026年1月4日（日）の間、外来診療が休診となります。ご利用されています皆様にはご不便をおかけいたしますが、よろしくお願い致します。

	12/26 金曜日	12/27 土曜日	12/28 日曜日	12/29 月曜日	12/30 火曜日	12/31 水曜日	1/1 木曜日	1/2 金曜日	1/3 土曜日	1/4 日曜日	1/5 月曜日
外来	通常 診療	休 診									通常 診療



病む人と出会い
病む人を支え
病む人に学ぶ

発行
社会医療法人こびし広報委員会
苫小牧市ウトナイ南2丁目1番8号
TEL:0144-84-5561
<http://www.uenae-hp.or.jp/>



札幌駅のクリスマスツリー

〈後記〉
今年もあっという間に12月になりました。師走に入るとなぜか気ぜわしくなりますね。やり残したことを今年中にできるかどうか毎年考えてしまいます。そして年々先送りが増えているような気が…。 (H)