うとない

Vol.459 2026.8

退院支援 3つの取り組み

退院後も住み慣れた地域で安心して生活を続けていくためには、入院中から地域とのつながりを感じたり、退院後の生活を具体的にイメージしたりすることが大切です。当院では、地域での暮らしを身近に感じられるよう、院外での見学や外出、デイケアとの交流など、さまざまな取り組みを行っています。今回は、地域とのつながりを大切にしながら、退院後の生活を支える3つの活動をご紹介します。



シニアグループでウトナイ湖に散策



B型就労支援施設で見学

①障害福祉サービスのグループホーム見学

65歳未満の方を対象に、市内のグループホームや就労継続支援B型事業所の見学を行っています。実際の現場を見学することで、退院後の生活を具体的にイメージしていただきたいという思いから、今年より活動を開始しました。

現在までに2か所を見学しましたが、一緒に参加された方からは「質問ができてよかった」「施設の雰囲気を知ることができた」といった感想が聞かれました。退院支援の一環として見学先のB型事業所で昼食をとるなど病院では味わえない雰囲気を体験してもらうことを大事にしています。

市内にはまだ多くのグループホームや事業所があるため、今後も定期的に見学を実施し、地域の社会資源に触れる機会を増やしていきたいと考えています。

②シニアグループでの活動

①では主に65歳未満の方を対象とした活動を紹介しましたが、65歳以上の方を対象としたシニアグループでの活動も行っています。

2～3名の少人数グループで、スタッフが付き添いながら院外活動を実施しています。地域へ出てさまざまな場所に触れ、地域とのつながりを感じていただくことを目的としています。活動は6月から始まったばかりですが、さっそくウトナイ湖を訪れ、自然の中を散策しました。散策後には道の駅でお菓子を食べるなど、参加された皆様にとって充実した時間となりました。

今後もさまざまな企画を取り入れながら、地域に触れる機会を大切にし、楽しみながら社会とのつながりを感じられる活動を続けていきたいと考えています。

③デイケア交流会

5月より、デイケアと病棟との交流会を月1回開催しています。入院中の方が退院後も安心してデイケアを利用できるよう、入院中からデイケアの雰囲気を知り、職員や通所中の方との関係づくりにつなげることを目的として、新たな取り組みを始めました。

交流会では、デイケアを利用されている方から入院中の方へ、デイケアがどのような場所なのかや、普段行っているグループ活動について紹介していただいています。また、実際のグループ活動を一緒に体験することで、退院後に通所するイメージを具体的にできる機会となっています。

入院中の方にとっては、地域で生活しながらリハビリを継続している先輩方が身近なモデルとなり、退院後の生活への安心感や意欲につながることが期待されます。また、デイケアを利用されている方にとっても、自身の経験を伝える役割を担うことで、新たなやりがいや自信につながる機会となっています。

今後もデイケアと病棟の相互交流を深めながら、退院支援の充実と、より活気のあるリハビリ活動につなげていきたいと考えています。



精神科医の育児日記

精神科医　川並　剛

第15回　「ゲームからみる我が家3」

みなさん、こんにちは。暑くなったり寒くなったりと落ち着かないですね。さて、前回で終わると思っていましたが、続いちゃいました。前回のゲームの話ですが、ぽこあポケモンを買ってみました。私は星のカービィを、妻はぽこあポケモンをストーリーをサクサク進めたりキャラクターを強化したりと、クリアに向けて勤しんでいます。一方、上の子はストーリーを進めるわけでもないので、大人から見ると停滞しているように見えるんですね。ところがしばらくした後で、子どものやっているところを見ると、星のカービィはカービィのお部屋をゲーム内のガチャで集めたグッズで飾ろうとしていたり、ぽこあポケモンではポケモンの街を色々と飾り付けたり自分のお家の中も（適当に済ませた親と違って）ちゃんとした家具がきれいに配置されていたりと、ゲーム内とはいえポケモンたちが私自身のデータと違って活き活きとしているように見えたんです。結局、私自身はゲームをクリアするという効率や結果を追い求めているんだなと、子どものような楽しみ方が（時間もないので）楽しむのが難しいんだなと気づかされたのでした。

精神科医の育児日記に関するお詫びと訂正

457号（2026年6月）および458号（2026年7月）におきまして、編集上の不手際により、2号続けて同じ内容を誤って掲載してしまいました。ご愛読いただいている読者の皆様、ならびに関係者の皆様にご迷惑をおかけしましたことを、お詫び申し上げます。

なお、本来458号に掲載する予定でありました内容につきましては、459号に掲載しております。併せてご覧ください。

Dr.望月の日々雑感

3000万円ルール

2025年10月、外国人の日本での起業を支える在留資格「経営・管理」の要件が大幅に改定された。最大の変更点は、これまで500万円だった資本金の要件が、一気に6倍の3000万円へと引き上げられたからだ。

背景には、実体のないペーパー会社を利用して不正に資格を取得させる悪質ブローカーの排除や、諸外国の水準に合わせて経営基盤の安定を図るという狙いがある。しかし、この急激な変化は現場に深刻な影を落としている。実際に、この「3000万円ルール」を前に、多くの外国人経営者が廃業の危機に直面している。

既存の経営者には2028年10月までの経過措置が設けられているが、それ以降は新要件を満たさなければ更新不許可になるのではないかという恐怖がつきまとう。入管庁は状況を見て総合的に判断するとしているが、具体的な救済ラインは不透明なままだ。

不正を防ぐための網を広げた結果、地域に根付き、真面目にビジネスを育ててきた小さな店まで締め出されてしまうのではないか。悪を許さない厳格さと、挑戦を後押しする寛容さのバランスが、今まさに問われている。



精神科医　田中　尚朗

第40回　オーバンデイル駅

みなさんこんにちは。今回は、第38回の続きとしてウースター線のオーバンデイル駅を訪れたいと思います。今まで紹介してきた同線の駅と同様、ニュートン市内にあり、かつ市内で最も西に位置する駅となります。

1834年4月にウエスト・ニュートンに到達した「ボストン・アンド・ウースター鉄道」は、同年7月には西に延伸、沿線人口も増え始めます。ボストンへの通勤・通学客を取り込むため、1843年には60ドルでシーズン券が販売され始めました。ちなみに現在、ウエスト・ニュートンとボストン南駅の間の1ヶ月定期券は230ドル程度です。

そんな時代の趨勢の中で、オーバンデイル駅は1840年代後半に開業、1851年から1852年にかけて駅舎が建設されました。1881年、著名建築家・HHリチャードソンにより編み出されたリチャードソニアン・ロマネスクと呼ばれる様式により、新駅舎の建設が始まります。こうして鉄道の時代は最盛期を迎えました。

しかし鉄道の斜陽化に加え、ターンパイクと呼ばれる高速道路が鉄道沿いに建設されることになり、複々線が複線に減少、1961年には駅舎も取り壊されました。現在の駅は1面2線、複線の片側にだけ長いホームがあり、すぐそばをターンパイクが通っているという様子は、すでに取り上げてきたニュートンビル、ウエスト・ニュートンと同様です。

オーバンデイルはニュートン市を構成する13の村のひとつで、1768年にウイリアム・ロビンソンという人物が入植しています。彼の息子ウイリアムは1724年頃に家を建て、これが後にタバーン(酒場と宿を兼ねる施設)として使われました。1897年にはノランベガ・パークと呼ばれる、動物園やアトラクションを備えるアミューズメント・パークが開園し、大いに賑わいました。この遊園地は、戦後人々が自家用車で郊外に出かけるようになると人気が低下し、1964年には廃止されています。



画竜点睛（がりょうてんせい）

今年も日本各地で猛暑と報道されている。日本だけではなくヨーロッパなども酷い暑さらしい。地球規模の気温上昇が確かにあるようだ。

昭和の末期、私は東京に住んでいた。気温が３５度になる日があれば世間は大騒ぎだったが、当時、電車は窓を開けて走るのが当たり前で、天井では扇風機の羽が回ってぬるい風をかき混ぜていた。通勤電車もほとんどの車両に冷房はついておらず、たまに「冷房車」と書かれた車両に出会うと幸運を感じた。学校にも当然エアコンはない。夏のテスト中、机に置いた答案用紙が自分の汗で濡れてしまい、ふやけた紙に文字をうまく書けずに苦労した。夏休みには、日差しが照りつける田舎の山で汗だくになってトンボを追いかけ、海に行けば炎天下でも一日中水に潜り、岩場ではカニとりに夢中になっていた。当時はまだ、エアコンがなくても日陰で汗をぬぐい、うちわで仰ぎながら何とか工夫をして暑さを乗り切ることができていた。現代の夏は快適な冷房空間に守られている一方で、身の危険を感じるほどの猛暑と隣り合わせの生活をしている。幼かった頃のあの夏の記憶が、どこか遠い異国の出来事のように思い出される。

（H.A）

お　知　ら　せ

◆　お盆期間中の休診と巡回バスのお知らせ　◆

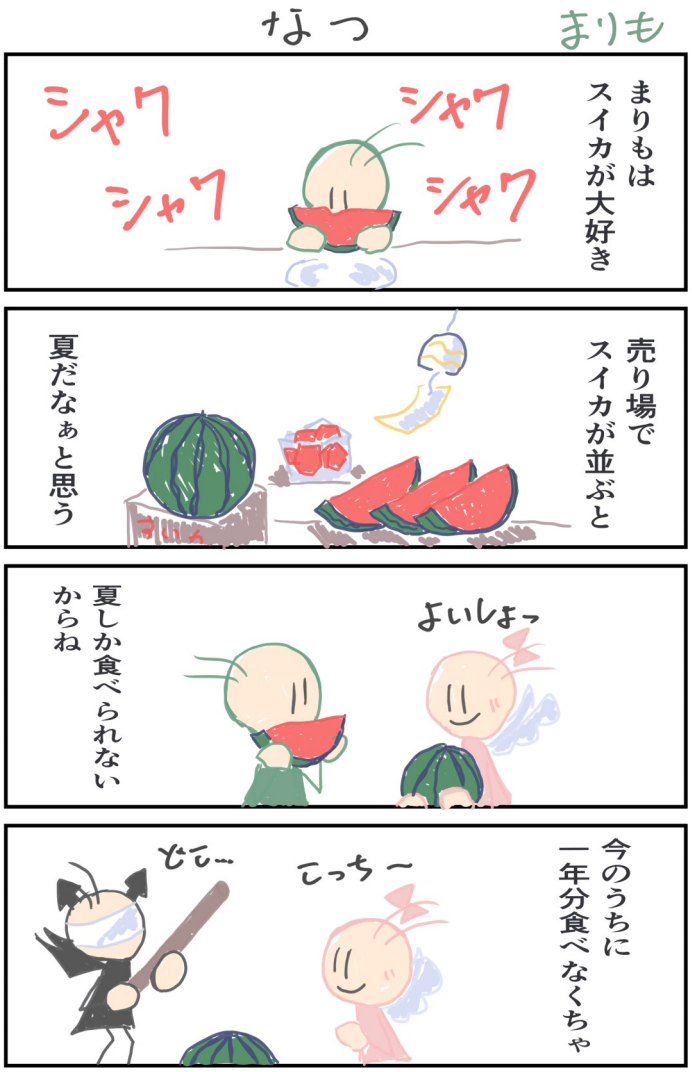
お盆休みに伴い、当院の診療および巡回バスの運行スケジュールを以下の通り変更させていただきます。

【外来休診期間】　２０２６年８月１２日（水）～　２０２６年８月１４日（金）
※ 2026年8月17日（月）より通常通り診療を再開いたします。

【巡回バスの運行状況】　巡回バス1号車：運休
巡回バス2号車：通常通り運行
巡回バス（土・日・祝）：通常通り運行
※2026年8月12日（水）～14日（金）

ご利用されている皆様にはご不便をおかけいたしますが、よろしくお願いいたします。





病む人と出会い
病む人を支え
病む人に学ぶ

発　行
社会医療法人こぶし広報委員会
苫小牧市ウトナイ南２丁目1-8
TEL:0144-84-5561
http://www.uenae-hp.or.jp/



金太郎池でBBQ

〈後記〉
地域生活研究会でBBQをしました。天気はあいにくの雨でしたが、屋根がついており暑すぎずちょうど良かったのかなと思います。お肉はもちろん、焼きそばやマシュマロ、すいかなどお腹いっぱい食べて大満足です！　（T）

写真はご本人の了承を得てから掲載しています。
本誌は道産間伐材と道産の広葉樹を使用しています。