

新型コロナウイルス感染症と子どものストレス

新型コロナウイルス感染症という非日常にさらされ、大人も子どもも「自分や家族が病気になるのではないかと不安な日々を過ごしています。

突然の休校、外出自粛、大切なイベントの中止など、大きく環境も変わってしまいました。このような経験から、子どもにいつもと違う行動や反応が見られても不思議ではありません。大人は不安を言葉で表現できる力がありますが、心の成長過程にある子どもは身体や行動でサインを出します。それを大人がキャッチして一緒に対処していくことが大切です。

子どものストレスサインの例

からだ

頭が痛い・おなかが痛い
眠れない・食欲がない

行動

落ち着きがないわがまま
親から離れたがらない
言動が幼くなる

ストレスへの対処

緊急事態宣言の時期は、子どもとの日常を維持しようと工夫して過ごしてこられたと思います。それがストレスへの対処法(コーピング)として使えます! どんなことをしていましたか? 思い出して、それをリストアップしておく、今後に役立てることができます。ちょっとしたことでもいいので子どもと使えるコーピングをたくさん用意しておきましょう!

コーピングリスト

ラジオ体操			
塗り絵			
ブロック遊び			
※ごっこ遊び			

※お医者さんごっこなどの延長で「コロナ感染ごっこ」をすることもあります。不謹慎と思われるようなごっこ遊びですが、今起こっている出来事を遊びの中で再現し、その遊びを通じて不安を和らげたり、時間をかけて理解しようとしているといえます。ごっこ遊びでのやりとりの時間も大切に、その中で間違っただけの思い込みがあれば、子どもにわかる表現で優しく伝えてください。

大人も自分用にコーピングリストを作りましょう。自分を労る時間を作ってください! 自分でできる工夫はしてきた、それでも精神的にしんどい、追い詰められた感じがする...そんな時は専門家に頼ってください。桜花会心理カウンセリングルームでは子どものための心理療法、またご家族の相談もお受けしています。お一人で抱え込まず、まずはご連絡ください。

桜花会心理カウンセリングルーム



私の好きなもの

「ピアノ・音楽」



医療技術室
西田 百合香

好きなものとは何だろうと考えた時、まずはピアノを思い浮かべました。趣味の範囲ですが、3歳ごろから、時に休み期間を挟みながらもレッスンは続けており、今に至ります。以前から、喜怒哀楽などのその時その時の感情を乗せて弾くのが好きでした。ピアノを弾くと音と共に感情が流れていくようなイメージが昔からあり、長年私の発散の手段であったのだと思います。実家を出てからはピアノが自宅にはなかったのですが、昨今の新型コロナウイルスの影響でピアノを弾ける場がなくなった際には、ついに電子ピアノを購入してしまいました。コロナ禍に我が家にやってきたピアノは、自粛生活に大活躍しており、私のQOL向上に一役買ってくれています。自宅でいつでも弾けるというのはありがたいことで、習わせてくれた親にも改めて感謝しておりました。写真は長年お世話になっている実家のピアノの写真ですが、今回購入したものは、専用のリュックもあり持ち運びもできるようです。以前「ピアノを家から持ってきて」という冗談でのお話があったのですが、現実になってしまいましたので、今後何かに役立てることができればとも思っております。



またピアノに限らず、私にとって音楽は常に傍にありました。家事や勉強など、何かをしながらでも、音楽を聴くことはいつでもできますので、気づけば日々聴いておりました。学生の頃には、試験が終了した日に好きな曲を部屋に流してゆっくりと過ごす時間が、試験後の楽しみでもありました。日々前向きな歌詞の音楽に励まされ、つらい時には泣き、いつも音楽に支えられていたと思います。その時の気分によって邦楽や洋楽、クラシックなど、さまざま聴いておりましたが、今特に日本のアーティストの中では、嵐と、ペリーグッドマンという歌手のグループが好きで聴いております。ご存じの方もいらっしゃるかと存じますが、どちらも前向きな励まされる歌詞の曲が多く、もし機会があれば聴いていただくと嬉しく思います。

特別なことではないかもしれませんが、楽器や音楽など、皆様の在宅時間を充実させることにも何かお役に立つことがあればと思います。楽器の演奏をしたり、また音楽を聴きながら歌ったり、または踊ったりされる方は、運動不足解消にもなりますでしょうか。

“芸術の秋”でもありますので、それも一つの機会として利用しつつ、今後も健康で過ごしていけたら、また新型コロナウイルスによる変化を少しでも良いきっかけにしていけたらと思います。例年とは違った過ごし方になっておりますが、皆様どうか充実した健康的な日々をお過ごしください。

リレーコラム

Column

さくら通信



撮影地：南禅寺境内にて

特集 新館竣工から10年を経て

INDEX

2.4.5 | 特集:新館竣工から10年を経て 第3弾 最終回

- 相談支援室(訪問看護)
- デイケアセンター
- 医療技術室(作業療法)

3 | 桜花会クリニック通信:カウンセリングルーム

『新型コロナウイルス感染症と子どものストレス』

6 | リレーコラム



●編集長:高畑 静香 ●編集委員:岸 恵、戸石 園美、藤木 不二人、高畑 光、松坂 竜也、古賀 良一、金子 泰三

医療法人(財団) 桜花会
醍醐病院

〒601-1433 京都市伏見区石田大山町72
TEL: 075-571-0030
http://www.daigo-hp.or.jp/



新館竣工から10年を経て

最終回



平成21年1月に新館（西館）が完成し、10年が経過しました。これまでの歩みの第3弾として、今回は相談支援室の訪問看護業務、デイケアセンター、そして医療技術室の作業療法部門に振り返っていただきました。

相談支援室（訪問看護）

外来診療の補助や相談業務などさまざまな業務を担っている相談支援室。今回は訪問看護の取り組みについてお聞きました。

単発で実施していた訪問看護を本格的に始めた平成19年10月に、相談支援室が開設されました。当初は退院支援を通じて公団などに入居する方や遠方にお住まいの方、急性期病棟の退院患者さんもほぼ全て受け入れていたので件数も一気に上がりましたが、ここ数年は近くの方に対象を絞っています。

訪問看護は、暑さ寒さを問わず患者さんの自宅を訪ねていきます。体力的にもハードですし、バイタリティーも要りますね。皆が皆「ぜひ来てください」という人ばかりでもなく、家族から依頼がある人も一定数いるわけですね。そんな中でこちらもちょうど気持ち上げていたり、かといって患者さんを強引に一定ラインへ引き上げるような援助をするのではなく、その人らしく生活できるようにサポートしていくのが私達の役目です。

患者さんにはいつも「応援団が20人くらい増えますよ」と最初のようにしているんです。その日担当の看護師やPSW（精神保健福祉士）が2人一組で行って、看護師は看護面から、PSWは福祉面からアプローチし安心して生活が送れるよう支援します。

精神科訪問看護って答えが一つじゃないんですよ。精神科の病気は大きく分けて5、6種類だけど、大事にしているものが人によって違うから、過程が全く違ってたり答えが多様に解釈できる。正解なんてあってないようなものです。着地点をどこに置か決め切れないことがすごく多いからこそ、皆が納得できるように話し合おうです。

患者さんとは、病気や趣味のことなどをいろいろお話ししながら、少しずつ関わっていきます。そのうち「次に訪問の人が来たらこれ話そう」とメモを準備して待っておられることもあって、その間を楽しみにしつつ緊張感も持って過ごしているのかな、と。訪問看護の時間だけじゃなくて、それ以外の時間もサポートできるものが提供できればと思いますね。だから「訪問看護『指導』」と付いているのでしょね。

地域生活のサポートもすごく重要です。行政の保健師や福祉事務所、支援センター、介護職員と連携して、その人を中心にネットワークを作っていきます。訪問看護の日以外のお薬セットの見守り、買い物、掃除、洗濯、入浴、ゴミ出しなどの援助をどうするかなどを相談しながら患者さんをサポートしていきます。

今後も在宅医療がさらに増えていくなか、外部連携だけでなく院内の多職種連携も進められればと思います。今年は病棟の新人教育に訪問看護の同行も組んでくれるそうで、その視点を病棟看護に持ち帰ってほしいですね。お互いの専門性を分かっこそ、充実した医療・看護・福祉を提供できるし、スタッフ皆のやりがいにもなるはずですよ。



（ デイケア ）

10年を振り返る前に…

デイケアセンター「ベル・セ」についてご紹介します。皆さんはデイケアと聞くと、どういったことを思い浮かべますか？デイケアは生活リズムの安定や居場所づくりとして機能する面もあれば、コミュニケーションスキルの獲得、不安時の対処方法といった社会生活を送るうえでスキル獲得もサポートしています。ほかいろいろな目的にも利用できますので、「自分には合っていない」「自分には必要ない」と思われている方にも一度見学を勧めていただければと思います。



10年を振り返ると…

デイケアセンター「ベル・セ」は、ここ10年間で一つの大きな転換期を迎えたと思います。新館竣工に伴ってデイケアセンターも移転し、敷地面積が増加しました。結果として定員数は増え、参加者も大幅に増えていきました。

10年前	デイケア …… 定員70名 デイナイトケア …… 定員70名	→	現在	デイケア …… 定員80名 デイナイトケア …… 定員80名
------	-----------------------------------	---	----	-----------------------------------

プログラムの内容もここ10年のうちに変化しました。ベル・セの代名詞であるスポーツ系はもちろんのこと、現在では1週間のプログラムに「WRAP」や「MCT」なども取り入れて構成しています。看護師、作業療法士、精神保健福祉士、公認心理師など多職種が混在しているのもデイケアの強みです。利用者の方々をサポートするうえで、多職種それぞれの視点からプログラムの構成を日頃から考えております。

- WRAP** 元気回復行動プラン。自分で作るリハビリプランのこと。
- MCT** メタ認知トレーニング。考え方のクセをほぐして症状改善につなげる介入法。

10年後を考え…

デイケア全体にいえることと思いますが、利用者の方々の高齢化が今後の課題に挙げられます。現在のベル・セでは平均年齢約60歳、若い方よりも高齢の方が増えているのが現状です。高齢の方への支援と若い世代の方への社会復帰支援を両立させるため、デイケアのあり方や、サポートの仕方について考えていく必要があります。イベントやプログラムでは各世代の方が関わりあう対人関係の訓練の場を提供しつつ、それぞれの課題に取り組めるよう、スタッフ一同、今後も真摯に取り組んでいきたいと思っています。



（ 医療技術室（作業療法） ）

医療技術室では初期メンバー3名を交えて、開設からの色々な思い出や将来のあり方をテーマに座談会を行いました。



——医療技術室が開設されて10年経ちました。が「開設の経緯」「開設時どんなことをやろう」と考えていたのかについて教えてください。

開設以前は、入院中の方へのリハビリ部門がありませんでした。何もしないまま退院して地域に戻る、そしてまた調子を崩す、といったように再入院率がとても高かったんです。当時の有馬院長の、入院中から退院を見据えたリハビリ部門を作りたい、入院→地域の間で過渡的な場所を作りたいという思いが開設のきっかけとなりました。

作るからには作業療法のイメージを変えたかったです。それまでの作業療法とは「長期入院の方のレクリエーション」というイメージが強かったので「急性期の方の治療」と「長期入院の方の退院支援」どちらも行える療法だということアピールしてきました。



——この10年でいろいろ変化はあったと思うのですが、一番印象に残っている出来事は何ですか？

急性期の治療ができる職種なので、エビデンスに基づいた認知リハビリテーションを導入したこと、NEARやMCTなど認知機能障害に対する治療を実践できたことは大きいです。当院の医療技術室は心理部門とも連携を密にしていますので、認知機能検査やその見立てについて臨床心理士の先生方からご意見

いただくことができ、大変勉強になります。また、急性期を中心にクリニカルパスが導入され、そういう治療を何のために行っているのかを他職種に説明できる機会をいただけるようになったのも、作業療法の立ち位置を固めるのに大きかったと思います。その結果、他職種との連携が良くなり、今に至っているのだと思います。

あとは外来の就労支援を始めたことです。全国的に見ても精神科作業療法でやっているのは珍しかったので、試行錯誤の日々でした。それがのちに桜花会デイケアの立ち上げにつながります。

——これからの医療技術室が目指すことは？

これからは主に入院患者さんのリハビリテーションを担っていく局面になります。当初のように急性期の方への、早期からの介入・退院支援、そして中長期入院となっている方が地域に戻っていくための支援、また入院患者さんの高齢化に伴う身体症状に対するアプローチなど、課題はたくさんあります。今、コロナの影響で、今までできていたことができなくなってしまった。そんな状況下でも、これまで提供してきた質の高い作業療法をいかに継続して実施できるかをスタッフ全員で考え、工夫して実践していくことが求められていると思います。

