

桜花会

クリニック通信

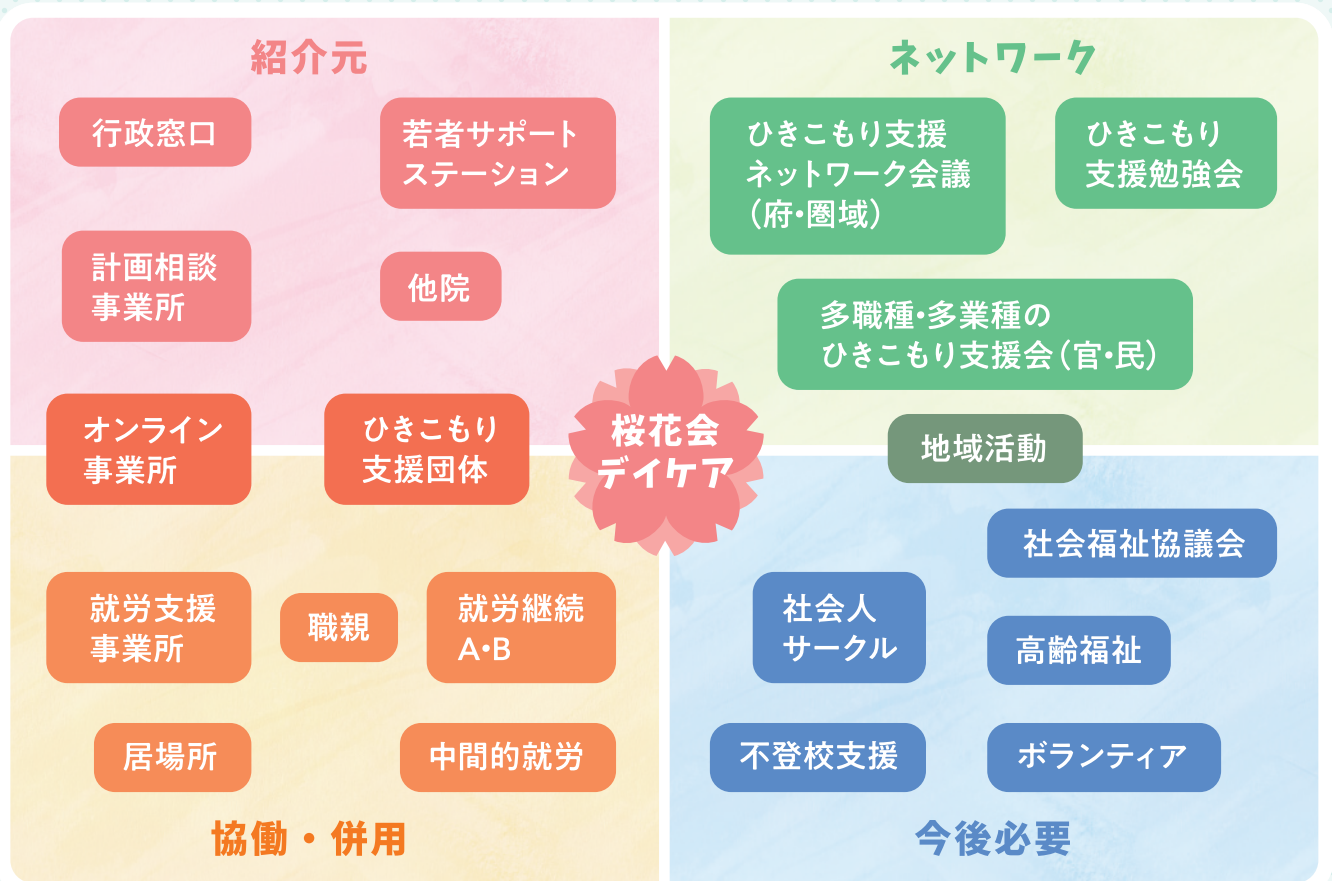
桜花会デイケアセンター：ひきこもり状態にある方への支援について③ 最終回

2回にわたってひきこもりと、デイケアにおける支援についてお伝えしました。最終回は「ネットワークで支える」です。

ひきこもりとは状態像であり、その背景にはさまざまな要因【ACE(逆境の小児期体験)、疾患、いじめ、不登校、触法行為、生活困窮、コロナ禍の影響…etc.】を内包しています。よってその支援方法はま

さしく多様であり、障害福祉領域と同様、一施設で完結できるものではありません。なので、ひきこもり支援もネットワーク化が重要となります。

実例として、デイケアが「どこと」「なんのために」つながっているのかを紹介し、今後構築したいつながりに触れて終えたいと思います。



協働例 支援の流れ

ネットワークでつながったひきこもり支援団体より、退職後にひきこもり状態となった方を紹介される。休職期間が長かったため人疲れが強く、発言することに恐怖感があり、人付き合いの練習がしたいとの希望でクリニック受診とデイケア利用となる。活動を通じて意欲が高まり、職親利用。自信を付けて求職活動を始めます。

協働例 当事者が参画する地域会議

ネットワーク会議に、有識者や支援者だけでなく、経験者にも参画していただく。経験者の立場から生きづらさとその背景要因を表現していただき、今ひきこもっている方も参加しやすくなる仕組みを模索する。

今後…

- ★予防的観点からも、ひきこもりと関連が深い不登校支援は付加させたい!
- ★8050問題にあるように、高齢者支援からひきこもる子につながることも。
- ★障害福祉に限らず、地域で活動できる場や居場所を!
- ★ダイバーシティ&インクルージョン!

私の好きなもの

♪ 「邦ロック」 ♪

私の好きなものは音楽です。中でも特に「邦ロック」が好きです。

私が邦ロックを好きになったきっかけは、中学生のときに先輩たちが弾いていた10-FEETとSHAKALABBITSを聴いたことからです。メロディーに乗せたメッセージ性強い歌詞が当時の私にすごく響き、さっそくCDをBOOKOFFで買って聞きまくっていました。

さらにハマったきっかけがELLEGARDENのライブDVDで、細美武士さんに会ったことです。激しい音楽とは対称的に細美さんの優しい声が、めちゃくちゃカッコ良かったことを覚えています。

ロックなら海外バンドじゃないかという方も多いと思いますが、邦ロックの魅力はなんといっても歌詞です。日本語でストレートに歌詞が伝わってきて、それがバンド演奏に乗って聞こえてくると気持ちが落ち込んだとき、頑張りどころで何度も励まされてきました。

また嫌なことが溜まりに溜まったときに、思いっきり歌うとスッキリとしてストレス解消ができます。今のご時世、カラオケにもなかなか行けなくなったため、車の中で歌うことが今のストレス発散方法です。



デイケア運営室
梶原 万葉

こんなに語りましたが、ライブ参戦は数えるほどなので、いつか娘が大きくなったとき、一緒にフェスに行くことが今の夢です。

私的元気になる曲リストはこちらです

- BiSH
- オーケストラ
- サンボマスター
- できっこないをやらなくちゃ
- 10-FEET
- 2%
- ELLEGARDEN
- Space Sonic
- MAN WITH A MISSION
- FLY AGAIN
- チャットモンチー
- 染まるよ

もし興味がある方は一度聞いてみてください!
また、おすすめ曲がありましたら、教えてください!

リレーコラム Column

●編集長代理：高畑 光 ●編集委員：岸 恵、戸石 園美、藤木 不二人、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
https://www.daigo-hp.or.jp/



さくら通信



撮影地：薬師寺東塔

INDEX

- 2 | 河瀬雅紀先生ご挨拶
- 3 | 桜花会クリニック通信：桜花会デイケアセンター「ひきこもり状態にある方への支援について③」
- 4 | デイケア コロナ対策 基本4カ条
OTでの外来利用者受け入れ時のコロナ対策について8つの取り組み
- 5 | OT通信：コロナ禍でも元気に過ごそう
- 6 | リレーコラム

ご挨拶

診療部顧問 河瀬 雅紀先生

こんにちは、2021年4月より常勤になりました。どうぞよろしくお願いいたします。自己紹介をとのこで、お付き合いください。

経歴と研究分野

これまで京都府立医科大学、公立南丹病院(現京都中部総合医療センター)、京都府精神保健福祉総合センター、京都ノートルダム女子大学などでお世話になりました。府立医大ではリエゾン精神医学といて、身体疾患患者さんの精神的ケアに携わっていました。なかでも、がん患者さんに関わることが多く、1990年頃はがん告知がなされず、がん患者さん自身による自己決定の機会が奪われ、疎外と喪失と無力感のなかで治療を受ける患者さんの傍らにいました。そんな折、1994年秋から約1年間ホスピスで勉強をする機会を得、大学病院に戻ってからは、疼痛緩和や自己決定の回復などを精神科医の立場で関わり、2004年に京都ノートルダム女子大学・心理学科に移ってからは、がん患者さんの地域支援やグループ療法などをしていました。一方、京都府精神保健福祉総合センターにいた頃に、ひきこもりに関わるようになり、今も京都府のお手伝いをさせていただいています。また、2015年からは京都府自殺対策推進協議会のメンバーとして自殺対策推進計画の作成に携わっています。同時に、大学生を中心に若者への自死に関する啓発活動を行っています。働く世代の自死が多い日本では、親の自死を体験した学生もたくさんいます。また、大学生が自死対策を知ることは、将来の働く世代の自死予防としても重要なことだと考えています。がん患者さんと家族、ひきこもり当事者と家族、そして自死遺族の皆さまは、喪失や疎外を体験し、現実の生活でもさまざまな困難に直面しています。このような喪失と疎外をテーマとして活動してきました。

療養病棟担当の思い

療養病棟もまた大変やりがいのある場です。患者さんたちはそれぞれ、症状や困難を抱え、長い道のりを経て、この療養病棟で過ごされています。そこで、皆さまが安心して過ごせる、時間と空間と関係を創っていくことは大切だと感じています。それは、かつて総合病院の病室でのがん患者さんとの面接やホスピスでの仕事とも、とても共通しています。そのため、一人一人のニーズと個性を尊重し、少しでも穏やかに豊かな時間を過ごしてもらえるようなことができているのだろうかとお問っています。それは手間のかかることですが、先日スタッフがある患者さんの思いを実現できるような動きをしてくださって、幸せな気持ちになりました。日々のケアのなかでのスタッフのさりげない動きにも、もっともっと敏感でいたいと思っています。平和な社会にあって療養病棟の価値が高められるとすれば、病棟の一日一日を静かに確実に動かしていくことはその平和を推し進める大切な営みであると感じています。大きなことを言ってしまいました。

趣味

月並みですが、本を読んだり、音楽を聴いたり、おいしいものを食べたり、散歩をしたりすることですね。平凡です。気に入った本や音楽を別の機会にでも紹介できればと思います。

醍醐病院の職員に向けて

醍醐病院は、人と人とのつながりが温かく家庭的な雰囲気があふれたすばらしい職場です。それは約17年前に非常勤としてお世話になってから、ずっと感じています。そして今も同じ気持ちです。

ディケア コロナ対策 基本4カ条

コロナ対策その1

検温の実施

朝の来所時と昼食前に検温を実施しています。体温が高い方には別室待機や帰宅していただくなどの対応を行っています。



コロナ対策その2

消毒の徹底

手指消毒に加えて、館内全ての消毒を朝と昼食前および食事後に、メンバーの方にも協力いただいて実施しています。



コロナ対策その3

備品の利用

大型扇風機や各テーブルにて飛沫予防の亚克力板、フェイスシールドを適宜使用するなど、備品を活用して対策しています。



コロナ対策その4

その他の対策

朝の来所時の密を避ける誘導、食事の席数を減らす、PCR検査の実施、イベントやプログラムの精査・変更等、対策を強化しつつ運営しています。



OTでの外来利用者受け入れ時のコロナ対策について8つの取り組み



参加前は検温をします



問診をします



体調不良時は参加を見送っていただきます



入室時には手指消毒をしています



作業時はソーシャルディスタンス



パーティションを設置しています



活動中は換気をしています



活動後は消毒をしています

このような感染対策を行っています。

vol.4

OT通信 コロナ禍でも元気に過ごそう

テレビを見ながらでもできる「ちょこっと筋トレ」のススメ

普段からよく歩いているよ!って方もたくさんおられると思います。筋トレをして筋肉をつけて基礎代謝を上げた上でウォーキングなどの有酸素運動を行うと、より運動の効果が上がるとわれています。

ただ秋号で紹介したようなガツガツ筋トレはちょっと…という方へ、新潟県三条市のホームページで紹介されている「ちょこっと筋トレ」で気軽に筋トレしてみませんか?

スクワット



- 1 肩幅よりやや広めに足を開いて立ち、足先はやや外側に向ける。また、地面と平行に腕を前に伸ばす。
- 2 ヒザは足先と同じ方向になるように、ややガニ股気味にゆっくりと下げる。
- 3 お尻を後ろに突き出すイメージで、太ももの裏側が床と平行になるまで下げる。ヒザはつま先より前に出ないように注意する。
- 4 3~5秒間キープし、ゆっくりと元の姿勢に戻す。

腕立て伏せ



- 1 固定させた椅子を利用した前向きの腕立て伏せと、逆方向の姿勢で行う腕立て伏せ。座面に両手を置き、手と足で身体を支える。



- 2 息を吐きながらゆっくりとヒジを曲げる。

引用:新潟県三条市 ちょこっと筋トレ

この他にもいろいろ体操が掲載されています。「ちょこっと筋トレ」で検索してみてください。

体組成計を使って健康管理をしませんか?

栄養課にある体組成計では、内臓脂肪率・体内年齢・骨格筋量等が測定できます。栄養課より「お気軽に利用しに来てください!」とコメントをいただいております。ご自身の今の状態を知ってみませんか?



最後に...

OT下村もこの企画を行うにあたって、2年前から中断していたサイクリングを新型コロナウイルスの感染対策を行った上で再開しました。その結果、昨年の健康診断では2年前と比較し肝機能と血液一般が改善し、正常値となりました! 毎日を健康に過ごすために、このOT通信が皆様のお役に立てれば…と願います。