

わたしの 本棚

vol.2

宇宙的規模で考えると一瞬のように短い人間の人生で、読める本の数はごくわずかです。我々は「どの本を読むか」を選択していると同時に「どの本を読まないか」を選択していると言えます。今回、個人的興味に基づき紹介文を執筆しました。大半の人は興味の無い内容でしょうが、読書という現代においてマイナな趣味を持つ人が、どの本を読むかを選択する参考になれば幸いです。余談ですが小説はミステリやSF、シリーズ作品、漫画は長期連載している作品より、巻数が少なく洗練された作品が基本的に好きです。(相談支援室 白土 航太郎)

森 博嗣

「やりがいのある仕事」という幻想

森博嗣作品は100冊ほど読んでおり『馬鹿と嘘の弓』『恋愛運歩の演習』『スカイ・クロラ』など好きな小説がたくさんあります。本書では人生と仕事を過剰に同一視する考え方に疑問を呈し、仕事は人間の本质ではないということが述べられています。

清水 晶子

フェミニズムって何ですか？

現代社会を生きる上でフェミニズムやジェンダー問題を学ぶことは重要です。自身の持つステレオタイプな男性像や有害な男らしさと向き合い、時代に取り残されないよう努めています。トランスジェンダーを扱った志村貴子先生の名作漫画『放浪息子』もおすすめです。

宮崎 夏次系

あなたはブンちゃんの恋

恋≒狂気の恋愛漫画。心に深く突き刺さる作品です。宮崎夏次系先生の唯一無二の世界観が大好きです。『僕は問題ありません』『夕方までに帰るよ』『夢から覚めたあの子とはきっと上手く喋れない』『なくてもよくて絶え間なくひかる』など宮崎夏次系作品はタイトルが素敵です。

海野 弘

アルフォンス・ミュシャの世界 2つのおとぎの国への旅

画集はいろいろ買います。最近漫画『北極百貨店のコンシェルジュさん』を描かれている西村ツチカ先生の画集を買いました。絵が好きで、画家の先生に油絵を習っています。

そのほか

『グレート・ギャツビー』『F・スコット・フィッツジェラルド』『人間の土地』『サン=テグジュペリ』『壊れやすいもの』『ニール・ゲイマン』『ABC殺人事件』『アガサ・クリスティ』『Yの悲劇』『エラリー・クイーン』『新世界より』『貴志 祐介』『言の葉の庭』『新海 誠』『有頂天家族』『森見 登美彦』『宇宙物理学入門』『桜井 邦朋』『量子力学の多世界解釈』『和田 純夫』『デミアン』『ヘルマン・ヘッセ』『吸血鬼ドラキュラ』『プラム・ストーカー』『乙嫁語り』『森 薫』『北北西に曇と往け』『入江 亜季』『夏期限定トピカル』『フェ事件』『米澤 穂信』

J.D.サリンジャー

ライ麦畑でつかまえて

他者の悪意に気付かず、ライ麦畑のつかまえ役として純粋に生きていたかったと思いますが現実はそのもいけません。うまく生きられなくても大丈夫だと言ってくれる物語があるから、かろうじて生きていられるのだと思います。

フランク・ハーバート

デューン 砂の惑星

『スター・ウォーズ』『風の谷のナウシカ』に影響を与えたSF小説。ドゥニ・ヴィルヌーヴ監督で映画化しました。『幼年期の終わり』『アンドロイドは電気羊の夢を見るか?』『1984年』など、SFは大好きでたくさん読んでいます。話題作『三体』は最近読破しました。

松本 大洋

ピンポン

最も完成度の高い漫画。他に挙げると『デビルマン』『寄生獣』、大友克洋『童夢』を選びます。近年だと藤本タツキ『ルックバック』『さよなら絵梨』や『マイ・ブロークン・マリコ』が良かったです。漫画は連載中の作品だけでも50作以上読んでいます。最近の一押しは『女の園の星』『ひらやすみ』『スキップとローファー』です。

ロバート・ライト

なぜ今、仏教なのか 瞑想 マインドフルネス 悟りの科学

仏教、仏陀の教えを進化心理学者が科学的視点で読み解く本。我々の思考が自然選択に生み出された感覚にいかにか支配されているかに気付かされます。

私の好きなもの

2病棟 看護師 松本 有希

ONE PIECE

私の好きなものは、漫画『ONE PIECE』です。初めて見たのはアニメで、保育所に通っているときでした。その後、小学生になり漫画を全て読みました。すごくワクワクして、いつか私もルフィに会ったときに仲間に入れてもらえるように強くなりたいなあ!とっていました笑。初めて見たときから自分が冒険している気分になり、読むたびに胸が高鳴っていました。少し成長し、高校生・大学生になる頃には、『ONE PIECE』から人間関係の複雑さを学びました。また自分が小さかった頃より登場人物の心情をより理解し「どうしてこう思ったのか」「この言葉を伝えたのか」を考えるようになりました。年を重ねるにつれて、自身と同じ年齢の登場人物の言葉や心理を理解できるようになりもっと好きになりました。



なく、実際の史実を取り入れていることも、より理解の深まるポイントだと感じます。自分たちの歴史を知り、学びきっかけにもなりました。私は一つの漫画から人の気持ちを知ること、理解すること、何か行動することの困難さを知りました。この経験は今、看護師という仕事をする上で非常に役にたっており、影響を受けていると思っています。私にとって、とても大事な作品ですので紹介させていただきました。現在、TVアニメ『ONE PIECE』は毎週日曜 午前9時半からフジテレビ系列で絶賛放送中です! 単行本は108巻まで発売中で連載中の週刊少年ジャンプは毎週月曜日発売です。最終章に突入し、漫画もアニメもその他たくさんのイベントもあり盛り上がっていますので、よろしければこの機会にぜひご一読ください!



©尾田栄一郎 / 集英社

リレーコラム

Column

●編集委員:岸 恵、田邊 恵都子、神山 清高、西谷 美保子、藤木 不二人、古賀 良一、松本 裕一

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/



医療法人桜花会 醍醐病院 広報誌

2024
春号
vol.51

さくら通信



特集

看護師の新人研修

INDEX

2 | クリニック通信

3 | わたしの本棚

4 | 看護師の新人研修 後編

5 | 栄養課企画

6 | リレーコラム



OT参加者の作品

桜花会

クリニック通信

桜花会デイケアの変遷と今後

2019年5月に桜花会デイケアが開設し、はや5年が経ちました。時代背景的にも脱施設化、地域生活支援、障害福祉施設の増加があり、精神科デイケアにはより明確な治療・リハビリテーション機能とエビデンスが求められていました。開設当初は就労支援や心理社会的治療をメインとした目的別のデイケアとして企画し、法人内外に機能分化したデイケアとして周知することにより、府内さまざまな行政や医療機関より目的に沿った紹介を受ける基盤ができました。

2020年よりコロナ禍による社会的孤立、孤独が増

大したことを背景に、さまざまな行政や他施設の不登校・ひきこもり状態にある方や桜花会クリニックに通院のみの方への支援を付加させました。不登校やひきこもりは、その人のこれまでの生活における何らかの生きづらさに対する対処行動と考えられますので、背景に何があったのか、それを癒やすためにデイケアにはどのような機能があればよいかを検討した結果、自尊感情を育むためのさまざまな仕組みに派生しています。デイケアでのテーマや仕組みの一部とともにCOVID-19の5類移行後の取り組みと今後についてご紹介したいと思います。

桜花会デイケア内における多様なテーマ

(一部)

- | | | | |
|----------|--------|-------|----------|
| 対人距離感 | 孤立孤独 | 生きづらさ | 逆境的小児期体験 |
| 思春期心性 | LGBTQ+ | 自尊感情 | |
| 不登校ひきこもり | 自己統制感 | 衝動性 | 恋愛 |
| | | 依存 | 仕事 |

COVID-19の5類移行後の活動展開

(外出、大集団、調理について)

- | | | |
|--|---|---|
| 集団イベント
ピクニック
クリスマス会
忘年会 | 外出
登山
ひらかたパーク
初詣
祇園祭 | 調理(再開)
料理教室
カレーの日
お菓子作り |
| 外部講師
移行支援A型
はあとふるアイリス
Lコネクト
洋服の青山 | 就労支援同行
特例子会社(U&N、GSユアサ)
Lワークフェス!
ハローワーク
地域障害者職業センター
移行支援、A・B型 | |

デイケア(集団)の利用意義・キー概念

敗北者的信念(Defeatist Beliefs)

☆否定的な自己評価は、**他者からの否定的評価**から生じる(古村,2014)
☆陰性症状を持つ人が実際に社会の中で行動していくことが難しい基盤にDefeatist Beliefsがある(池淵,2019)

恩恵享受型自己感

☆日本文化における幸福感は欧米のように独立的存在としての自尊感情の高さより、**人間関係の良さが幸福感につながる**(内田,2013)
☆複合的な生きづらさにより自尊感情を高める支援が有効でない場合、自己をとりまく環境に対する肯定的感情である恩恵享受型自己感(中間,2013)を足がかりとして**日本文化に即した幸福感の向上を目指す**。

↓
デイケアでは、共感的承認とともに、さまざまな活動を通して安全に人とつながり、その人にとって意味のある成功体験を積み重ね、動機づけられ、飛び立つ練習をし、社会参加していく過程と機会を提供する。

看護師の新人研修 後編

前回、新人研修プログラムの前半の紹介を行いましたので、今回は後半の研修プログラムについて紹介します。

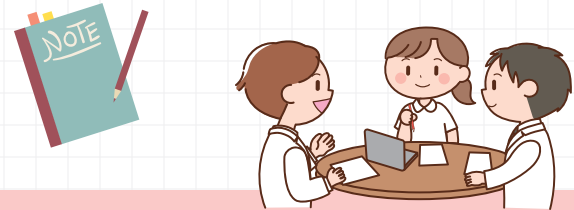
「看護記録と看護過程」では、当院における看護記録と看護過程を理解し看護実践に活かせるように学びます。「精神科薬物療法」では、精神科で主に使用される薬剤の作用や副作用について薬剤師から学びます。「与薬時の看護」では、看護師が薬を飲ませるのではなく、患者さんが薬を飲めるようになる関わり方について学びます。「看護倫理」では、看護倫理とは何か、看護の実践は看護者の倫理綱領に基づいているということを知り、その研修をもとに「看護倫理ディスカッション」ではモヤモヤMEMOを使用し、普段業務の中で感じたモヤモヤしたことを倫理的視点で考え深め、次の看護実践へつなげていく研修内容となっています。

2023年度から新たに追加された研修が「精神科リハビリテーションと退院支援」と「意見交換会」です。「精神科リハビリテーションと退院支援」は、早期から退院を見据えて関わっていく必要性について学びます。「意見交換会」は、4月の入職後から3カ月ごとに行い、学びや感じたこと、悩みなどを共有し切磋琢磨し合える機会をつくっています。研修最後の「総括」では、教育委員も参加し1年間の振り返りの発表と、ディスカッションを行い学びを深めています。

座学は看護実践を行う上での知識の獲得や再確認に必要であると思います。患者さんと共に過ごす時間で得た学びや悩みを同僚たちと共有することは、自身の成長につながる良い機会になると考えています。そして、研修を通してお互いが成長でき、患者さんや患者さんを取り巻く人々にお返しできたらとても素敵だと考えます。醍醐病院で働く全ての看護職員が共に成長していけるよう、教育委員一丸となり頑張っていきたいと思います。

2023年度新人研修プログラム

開催月	内容
2023年6月	看護マネジメント
2023年7月	3カ月の報告会 危機管理 精神保健福祉法
2023年8月	急変時の看護
2023年9月	行動制限時の看護 統合失調症の看護 【2年目】リフレクション研修
2023年10月	6カ月の報告会 気分障害の看護 認知症の看護 【2年目】リフレクション研修
2023年11月	看護記録と看護過程 看護倫理
2023年12月	精神科薬物療法
2024年1月	与薬時の看護 精神科リハビリテーションと退院支援
2024年2月	看護倫理ディスカッション
2024年3月	1年の総括



手軽に!

栄養補給

春を告げる **フキ**



フキの豆知識

シャキッとした食感、ほろ苦さと特有の香りが魅力のフキは、日本各地に自生する数少ない日本原産の野菜です。

3月～5月、春から初夏が旬になります。旬の生のフキは、水煮加工品とは食感や香りが全く違うのでぜひこの時期に味わってみてください!

栄養素

カリウムや食物繊維の供給源となります。苦味成分であるクロロゲン酸は、ポリフェノールの一種で、がん予防などに期待できる抗酸化作用が注目されています。

フキの下処理

鮮度が落ちやすいので、購入したらその日のうちにゆでてアク抜きをして保存します。

01

フキを大きめの鍋の直径に合わせて切る。



02

板ずり、もしくは袋の中にフキと塩を入れ袋の上から両手でこすり合わせる。塩で傷つけることでアクを抜けやすくする効果がある他、色も鮮やかになる。



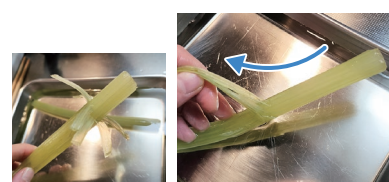
03

塩をつけたまま熱湯でゆでる。透明感が出てしんなりすれば冷水にとる。



04

爪を立てて表面の皮を上3cmくらいを一周むく。皮をまとめて持って、一気に下までむく。



フキの食べ方

下処理したフキは、煮物や炒め物、和え物、汁物、炊き込みご飯などが定番です。
(煮浸し、きんぴら、ごま和えなど)



おすすめ例

フキと白だしの炊き込みご飯

フキの爽やかな風味と上品なだしの味が口いっぱい広がります。



春野菜のすき焼き



フキ、タケノコ、シイタケ、ニラなどの春野菜と甘いすき焼きだれとの相性抜群。

フキの唐揚げ

フキの煮物に粉をまぶして、あるいは、水煮のフキに市販の唐揚げ粉をまぶして揚げます。さっぱりとジューシーな味わいです。



○否定的個人評価を測定する尺度 Evaluative Beliefs Scale 日本語版の開発 古村健、他 精神医学 56巻 3号 2014
○私たちの支援は「エビデンスに基づく実践 (EBP) とパーソナルリカバリーの時代」にどうあるべきか 池淵恵美 精神障害とリハビリテーション23巻 2号 2019
○日本人の幸福感と幸福度指標 内田由紀子 心理学ワールド60号 2013
○自尊感情と心理的健康との関連再考 中間玲子 教育心理学研究61巻 4号 2013