

# こころ

山口県立こころの医療センター広報誌

# だより

特集

## 災害拠点 精神科病院指定について



令和元(2019)年10月26日  
中国地区DMATと当院DPATの合同訓練風景



8月5日に日本水道協会山口県支部  
防災訓練の一環で、各市水道局による  
給水訓練がありました。

## こころの健康～レジリエンス(回復力)～ 研修会のお知らせ 診療のご案内

編集：広報委員会

発行：山口県立こころの医療センター  
山口県宇部市東岐波4004-2  
TEL:0836-58-2370（代表）



地方独立行政法人  
山口県立病院機構



山口県立こころの医療センターは、令和3年3月31日付けで、県内初の災害拠点精神科病院として、山口県から指定を受けました。



令和元(2019)年10月26日 中国地区DMAT(災害派遣医療チーム)と当院DPAT<sup>※1</sup>の合同訓練風景

## 1. 背景

東日本大震災(平成23年)や熊本地震(平成28年)などの大規模災害において、被災した精神科病院から多数の患者搬送が行われました。

しかし、既存の災害拠点病院だけでは多数の精神疾患患者の受け入れや症状の安定化等に対応することが困難であることが明らかとなりました。

そこで、国において災害拠点精神科病院の整備についての検討が行われ、令和元年6月に災害拠点精神科病院の整備方針(指定要件を含む)が示され、各都道府県内に1箇所以上整備することとされました。

## 2. 概要

24時間対応可能な緊急体制を確保すること等により、都道府県において災害時における精神科医療を提供する上での中心的な役割を担う精神科病院で、次のような機能を有するものとされています。

- (1)精神保健福祉法に基づく医療保護入院や措置入院等が必要な重症患者に精神科医療を行うための診療機能
- (2)精神疾患有する患者の受け入れや一時的避難場所としての機能
- (3)災害派遣精神医療チーム(DPAT<sup>※1</sup>)の派遣機能

## 3. 当院の取り組み

当院ではDPAT隊員の養成、DPATの派遣、BCP<sup>※2</sup>の整備、大規模地震を想定した災害訓練の実施及び災害用の資機材の整備を行っています。DPATの派遣では熊本地震、西日本豪雨災害、熊本豪雨災害への実派遣の実績があり、今後も要請があれば派遣を検討していきます。また、令和2年度に行った災害訓練で明確になった課題を検討し、現在BCPの修正を行っています。修正したBCPをもとにした院内災害訓練を今年度11月に行う予定です。災害が起きた時、災害拠点精神科病院としての役割を果たせるように、設備を整え、人材を育成します。

※1 DPAT(Disaster Psychiatric Assistance Team) :

大規模な自然災害や深刻な事故が発生した際に各都道府県から派遣される精神医療チーム

※2 BCP(Business Continuity Plan) :

事業継続計画と訳され、不測の事態が発生しても、重要な事業を中断させない、または中断しても可能な限り短い期間で復旧させるための方針、体制、手順等を示した計画

# 「こころの健康」

～ストレス社会をしなやかに生き抜くための

## レジリエンス(回復力)～

看護部



新型コロナウイルス感染症拡大を受け、昨年度に続き今年度も「こころの日」の行事を中止することになりました。皆さんと楽しい一時を…と考えていたのに残念です。

今年度は「こころの健康」に関する事を「こころだより」の中でお伝えしていきたいと思います。

新型コロナウイルス感染の拡大により、生活スタイルは変化しました。その中で「ストレス」を感じている方も多いのではないでしょうか?過度なストレスを受けた時、こころが折れてしまわないようにするためには「レジリエンス(回復力)」の高い、しなやかなこころを持つことが大切です。

レジリエンス(resilience)とは、元々物理学で使われており、「弾力」や「弹性」という意味があります。心理学では、「逆境や困難、強いストレスに直面したときに適応する精神力と心理的プロセス」と定義されています。精神的な回復力やこころのしなやかさを意味する言葉で想定外の出来事や環境の変化などに柔軟に対応できる能力を表します。

レジリエンスを高めると「集中力やパフォーマンスの向上」「創造的、包括的な問題解決力の向上」「ネガティブな事象への的確な対応」「ストレスへの対応力の向上」などの効果があると言われています。では、どうしたらレジリエンスは高められるのでしょうか?

### レジリエンスを高める3つのポイント

#### 感情をコントロールする

目の前の状況は自分の考え方一つで良いものにも悪いものになります。否定的な捉え方から肯定的な捉え方に変えてみましょう。また、自分の思考の傾向を理解することで思考の癖から自分を解放し、こころの健康を保つことができます。

#### 自尊感情を高める

自尊感情とは、ありのままの自分を受け入れ自分には価値があると感じることです。自分の強みは何か改めて考えてみましょう。弱みや短所も裏を返せば強みとなります。自分の短所、弱みを強みに言い換えてみることで、弱みを含めたありのままの自分を受け入れることができます。

#### 自己効力感を高める

自己効力感とは、困難な出来事に対して「私はできる。乗り越えられる」と捉えて自信を持つ力の事を指します。小さい成功体験を何個も積み重ねることや自分のできている部分に着目すること、身近な成功例を参考にすること、健康を保つことが自己効力感を高めることにつながります。

レジリエンスは後天性のものであり、鍛えることができるものだと言われています。ストレスに負けず、こころの健康を守るために、今日から少しレジリエンス(回復力)を意識してみませんか?

# 令和3年度 下関圏域若年性認知症研修会

総合テーマ 「認知症とともに生きている人から学ぶ」

日 時: 令和3年10月30日(土) 13:00~16:00

形 式: Web研修形式 (Zoomウェビナー使用)

対 象: 医療・介護・保健・福祉に携わる支援関係者

内 容: 講演1 「診断後からの家族のサポート」

講師 / 認知症介護研究・研修仙台センター

主任研修研究員 矢吹 知之氏

講演2 「若年性認知症の母と生きる」

講師 / フリーアナウンサー

岩佐 まり氏

座談会 「当事者・家族の視点に我々はどこまで近づけるか」

登壇者 / 当事者・家族・医師・支援者・支援コーディネーター

参加費: 無料

主 催: 山口県, 医療法人水の木会, 下関病院, 認知症疾患医療センター,

山口県立こころの医療センター, 若年性認知症支援相談窓口

共 催: 下関市



## 申し込み <令和3年10月15日(金)締切>

当院ホームページ (<https://y-kokoro.jp>)  
から事前登録フォームにてお申し込みをお願いします。



## お問い合わせ

山口県立こころの医療センター内  
若年性認知症支援相談窓口(山田・山本)  
TEL: 0836-58-2212



## 診療のご案内

外 来 診 察 担 当 医							
初 診				再 診			
月	(物忘れ・高次脳) 兼 行	(一般) 角 田		磯 村	藤 田	(禁煙、第1・第3) 藤田・新造	
火	(児童・思春期・一般) 村 田			青 島	坂 倉		
水				兼 行	村 田	新 造	青 島
木	(依存症) 藤 田	(一般) 新 造	(児童・思春期) 青 島(AM)	兼 行	角 田	山 大 派遣医師	坂 倉(AM) 水 本(PM)
金	(一般) 坂 倉			藤 田	青 島	水 本	中原(AM) 原賀(PM)

\*最新は病院ホームページをご覧ください。

初診・再診とも予約制となっております。予めお電話でご予約されてご来院ください。

外来直通電話: 0836-58-2327



## 交通のご案内



お車/山口宇部道路「宇部東IC」より丸尾方面へ約5分  
電車/JR宇部線「丸尾駅」より徒歩約15分

バス/宇部市営バス「東岐波中学校前」より徒歩10分

地方独立行政法人 山口県立病院機構

山口県立こころの医療センター

〒755-0241 山口県宇部市東岐波4004-2

TEL: 0836-58-2370 (代表)

: 0836-58-2327 (外来直通)

FAX: 0836-58-6503

こころの医療センター

<https://www.y-kokoro.jp/>

検索

