

2024年

夏  
号

山口県立こころの医療センター-広報誌

# こころ だより

特集

不適応の問題：  
ポレポレ(ゆっくり)やろうよ

病院の理念

県民の心の健康を支える  
質の高い医療の提供

こころの医療センターに赴任して  
いいかげん(良い加減)のすすめ  
2024年山口県総合防災訓練(下関市)に参加しました  
夏祭りに代わるイベントを企画  
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

現代社会は非常に不適応の問題が大きくなっている時代です。会社で仕事になじめず、また周囲の人間関係にストレスを感じて適応障害を発症する人が非常に多くなっています。また、学校に行けなくなって家に引きこもる子供も増えています。精神科医としてこれらの人々に接して感じることは、非常に真面目に努力されてきた方が多いということです。仕事で残業に残業を重ね、不眠や体の不調が出てきてもそれでも頑張るって仕事をして、ついに起き上がることができなくなった方。職場でパワハラを受け、それでも頑張らなければと仕事に行っていたけれどついうつ病を発症してしまった方など。真面目に頑張るのは日本人の美德ですが、体を壊してしまうのは問題です。また、私自身も精神的に調子を崩したことがありますのでその体験を元に、皆さんも一緒に考えてみましょう。



私は小さい頃から保育園、小中学校と行く先々でいじめられました。周りの友達と遊ぶよりは一人ぼっちが好きで、本でも読んでるのがいい。大学ではすぐに不登校になり授業に出ることができなくなりました。何度も「これではだめだ」「授業に出よう」と思い立って、教室に行こうとしたのですが、どうしてもだめでした。親には怠けるなと責められ、自己嫌悪にも陥りました。結局その大学は退学しました。学校がだめだったので仕事をしようと思い立ち、アルバイトを始めたのですが、どれも長続きしません。そのうち引きこもりになりました。実家に閉じこもっていたのですが、あるとき「世界一周の旅に出よう!」と決めました。それでアフリカのケニアに来たときに、偶然日本の援助団体でボランティアとして働くことになり、そこで主に学校建設の仕事に携わりました。また、この団体で医療巡回も行っていました。病院がなく医師もない田舎の村々を回って薬を届けたり、子供たちにワクチンを接種したりする活動です。そのお手伝いをするうちに、医療のおかげで子供たちの命が救われるのだと思い、自分も医師になりたいと思い立ちました。

ケニアにいた間に印象的だったことは、現地のスワヒリ語の「ポレポレ」という言葉で、ゆっくりと言う意味です。「焦るとダメだよ」という感じでケニア人はこの言葉をとてもよく使います。私は37歳で医師になりました。ずいぶん回り道しましたし、周囲よりもずっと遅く、その後も山あり谷ありです。どうしてこんなに苦しみばかり続くのかと天を恨んだこともありましたが「こうであるべきとか」「そうしなければならぬ」と思うことで自分の首を絞めていました。情けないダメな自分でも、ありのままの自分でいいんだと認められたら楽になりました。苦しんでいる適応障害や不登校・引きこもりの人は、今つらい日々が続いていても、どこかに抜け出せるためのきっかけが必ずあります。だから自分を信じてポレポレ(ゆっくり)進みましょう。そして自分の中の「これが好き」「これをやりたい」という気持ちを大切に人生を歩んでいってください。その歩みを私たちは温かく見守っていけるといいなと思います。



皆さん初めまして。事務部長の篠原功と申します。どうぞよろしくお願いいたします。

簡単に自己紹介いたしますと、平成元年に宇部市役所に入職し事務職として働く傍ら、宇部市消防団や防災士として活動を行ってきました。また、平成23年に、国際緊急援助隊医療チームに医療調整員として登録しました。国際緊急援助隊とは、海外で大規模な災害等が起こった際に、日本政府が緊急援助を行うために派遣する組織で、救助チーム、医療チーム、専門家チーム、自衛隊などがあります。

私の初派遣は、平成25年のフィリピン台風災害で、医療チーム2次隊メンバーとして、レイテ島タクロバンという街で、被災者に対する医療活動に従事しました。この派遣をきっかけに、災害発生時に苦境の中にあっても、現地で医療を担う医療従事者の方々にサポートしたい、被災地の復旧・復興に関わりあいたいという気持ちが強くなり、市役所を退職して、平成30年4月に山口県立病院機構に入職しました。

内部監査室長、総合医療センター事務部次長を経て、本年4月にこころの医療センターに着任しました。

令和5年2月に発災したトルコ・シリア地震では、日本の医療チーム3次隊のロジスティシャンとして2度目の派遣を経験し、シリア国境に近いトルコのガジアンテップという街で、被災した大学病院の運営を支援する活動を行いました。

災害医療という視点で当院を見ますと、県内唯一の災害拠点精神科病院として、県内唯一の災害派遣精神医療チーム(DPAT)の先遣隊を組織しています。

当院のDPAT先遣隊は、本年元日に発災した能登半島地震をはじめ国内の災害に数多く出動し、その活躍は前回号でも紹介されたところですが、全く頼もしい限りの存在です。

大規模な災害が少ない本県においても、近い将来発生が懸念される南海トラフ地震や、気候変動に伴う豪雨災害などに対応するために、十分な備えが必要であることは言うまでもありません。

当院では、DPAT隊員を中心に、県内の災害精神医療体制の充実を図る取り組みを進めています。私もその一助となれるよう努めていきますので、ご理解とご協力を賜りますようお願いいたします。

## いいかげん(良い加減)のすすめ

みすみ あきこ

看護部長 美澄 明子

今年度看護部長になりました美澄です。よろしくお願いいたします。本来はここで決意表明をすべきなのでしょうが違うこととお話します。

新しく新年度を迎え、私もですが、学生から社会人になった人、新たな部署に異動した人、新たな役職に就いた人もおられると思います。早く適応しなければ、早く仕事ができるようにならなければ、早く結果を残さなければと思い、頑張っておられると思います。頑張ることはとても良いことです。頑張らないと結果もついてきません。また、自分の充実感にもつながりません。ただ、ずーと頑張りすぎるとどうでしょうか？もしかしたらこころが悲鳴を上げるかもしれません。こころは壊れるものなのです。

私はかつての上司に「看護師たるもの健康であれ」と言われたことがあります。このときの上司はこころの健康のことを言われていたと思います。支援者である私達のこころが健康でなければ患者さんを支えることもできないということでしょう。本当にその通りだと

思います。これは看護師だけではありません。こころの健康が損なわれれば、仕事や生活に支障が出ますし、家族やあなたの大切な方にも影響します。また壊れてしまったところは回復にとっても時間がかかります。どんなに注意していても病気になることはありますが、できることもあるのではないのでしょうか？

私がおすすめするのはいいかげんです。つらくなったヘルプをだす、あまりにも難しい仕事 cameたらNOと言う、どうしてもだめなときは逃げる(休む)です。いいかげんだなと思われるかもしれませんが、こころが壊れるくらいなら逃げてください。とかくこんなことを書くと日頃からNOと言う人が拍車をかけて言いますがそれはだめです。本当は逃げるまえに、相談ができると良いのですが、苦しくて苦しくて仕方ないときには自分を守るために逃げてください。私も看護部長になり、頑張ろうとは思っていますが限界に達する前には逃げようと思います。いいかげん(良い加減)をしながらやっつけていこうと思います。





# 2024年山口県総合防災訓練(下関市)に参加しました



山口県DPAT先遣隊

令和6年5月26日(日)、下関市にて行われた山口県総合防災訓練に、山口県DPAT(ディーパット:災害派遣精神医療チーム)として、当院のスタッフ11名が参加しました。

今回は、大雨および地震の複合災害を想定した訓練でした。

下関市内の精神科病院が被災した想定で、被災状況を把握し、関係機関と協力して必要な支援を行いました。また、避難所で精神科の支援を必要とする方がおられた場合を想定し、避難所での診察、地元スタッフのメンタルヘルスの

支援等について訓練を行いました。初めて参加するスタッフもいましたが、全員で協力しながら経験を積むことができました。

災害発生時は様々な機関やDMAT、DPATといった専門的チームが連携、協働することになります。円滑に活動するためには平時からの準備や顔の見える関係作りが重要です。

今後も訓練に参加し、他機関と協力しながら災害への備えやスタッフのスキルアップに努めていきたいと思ひます。



## 夏祭りに代わるイベントを企画中

新型コロナウイルス感染症の拡大を機に中止していた「こころの医療センター夏祭り」ですが、来場者の健康や安全面などを考慮し、「こころの医療センター夏祭り」は終了することとしました。地域のイベントのひとつとして長くご愛顧いた

だき、誠にありがとうございました。

夏祭りに代わり「当院を知っていただくイベント」を秋頃に開催する予定です。次号には皆さんへご案内できるよう目下準備中です。引き続きどうぞよろしくお祈いします。



### 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		藤 田	磯 村	(禁煙・第1・第3) 藤田・新造
火	(思春期) 村 田			坂 倉	札 場	
水	(一般) 原 賀			兼 行	村 田	新 造
木	(依存症) 藤 田	(一般) 新 造	(一般) 萩 原	兼 行	角 田	原 賀
金	(一般) 坂 倉			藤 田	藤 井	水 本

※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

もの忘れ外来は認知症疾患医療センター(0836-58-5950)、

高次脳機能外来は高次脳機能障害支援センター(0836-58-1218)にご連絡ください。



### 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

検索

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

