



第12回 公開講座

第1部 仕事休んで うつ 地獄に行ってきた

日時：平成 26 年 3 月 1 日

日時 開 場：13:30
開 講：13:50-16:30

会場 ふれあい健康館1階ホール
徳島市沖浜東2丁目16

参加費 無料 要申し込み
申し込み締め切り：1月31日
定員に達し次第、締め切らせて頂きます。

定員 200名
(定員に達し次第終了いたします)

第2部 心とからだのストレッチ ~体はスリムに、心はゆるい~ トライアスロンチーム ハイ・ゲンキ 河合 彬正 氏

参加ご希望の方は、FAX・電話にて、下記までお申し込みください。当日参加者の氏名・住所・電話番号をお伝えください。当日までに、聴講券をお送りしますので、当日は、聴講券お持ちになり会場までお越しください。

申し込み先：〒770-0003 徳島市南矢三町 3 丁目 11-23
医療法人睦み会 城西病院 地域連携室
お問い合わせ：TEL 088-631-0181 または 088-631-0182



1971年 徳島県生まれ。
元日本テレビニュースキャスター。「情報ライブミヤネ屋」のニュースコーナーで、司会の宮根誠司さんとの掛け合いが話題となり、夕方のニュース「new s every.」の看板キャスターを務める。ニュージーランドの地震取材(2011.2)、東日本大震災の取材(2011.3)英国ロイヤルウェディングの特番レポート(2011.4)を担当後、体調を崩し、重度のうつ病を発症。病気から回復した2012年8月、映画コメンテーター 有村昆氏と結婚。フリーとして活動を開始する。2013年9月、自身の体験を赤裸々に語った「仕事休んでうつ地獄に行ってきた」を出版。大きな反響を呼んだ。
【主な出演作品】
◇ 「真相報道バンキシャ！」
◇ ズームインサタデー
◇ ミヤネ屋
◇ 『new s every.』など 多数



謹賀新年

年頭所感
理事長・院長 井上和俊



ことです。しかし、我々の心身も完璧とは言えず癒されなければならず、お互いの人生を今より少しでも豊かなものとするために、今を共に語り合い支え合って生きてきています。
年頭にあたり、『人生の質研究所』の実際の活動の場である、『日々の『外来・病棟での臨床活動』『毎週の『卒酒会』『人生の質改善教室』『瞑想』の実践などから得られた原則的な知見のうち以下の5つを紹介したいと思います。

- ① 人間は病気になる。
- ② 問題を周りのせいにならず、自分の責任ととらえる。
- ③ 思考や感情は認めた上でとらわれない。
- ④ すべての人間は愛そのもの大いなる存在である。
- ⑤ すべてのものと一体である。

我々の生きていく使命は、『病の癒える道づくり』であろう。生まれる前と死んでからは、みんな「愛そのもの」であり苦痛もなく完璧です。しかし、心と身体を持って生まれた人間は、喜びだけでなく、苦痛や病が付きまといまいます。その生命を頂いた間、人は一体どのように生きて行けばいいのでしょうか？

現在の法人ロマン『心と身体を癒し続け、人生をより豊かなものとし、今を共に語り合い支えあって生きる』にあるように、我々の仕事は病者の心身を癒す

理解でき、実践でき、持続できるか、などは、人それぞれで違っています。病気が改善していく人は上記のことが素直に受け入れられます。また、病気があっても、元気でいる人は、既に意識レベルが高く、それらへの理解は深く、実践する意欲に満ち、できるだけ持続できています。その逆もまた真です。しかし、アルツハイマーや高度な高次脳機能障害をもった方でも、理解はほとんどできなくても、生きていく限り部分的に実践し持続できているのです。
もしあなたが、病気になる自分自身を本当に愛することができたら、そして周りのせいにならず自分の問題としてとらえることができれば、思考や感情は瞬間・瞬間のものとしてできるだけ次の瞬間に持ち越さないことに努力できれば、そして宇宙のすべての存在と一体である感覚が持てれば、不安も恐怖も消え、安心と自由と、愛そのものである感覚に満たされるでしょう。まずは私が、さらには世界中が愛に満たされ平和になるといふ、初夢を見たいものです。

医療法人睦み会の大切にしているもの
ロマン(理念)

心と身体を癒し続け 人生をより豊かなものとし 今を共に語り合い 支え合って生きる

基本方針

- 一 ほど良い医療と福祉を提供し、病める人をことさらに大切に生きる。
- 二 心の病は誰でもなりうる病気であることを忘れない。
- 三 心の病は必ず治ることを信じ、スタッフ全員で取り組みむ。
- 四 同じロマンをもつスタッフと一丸となって、共に高め合う。
- 五 互いに支え合う共生社会を作り上げる。



地域に開かれた病院を目標として、地域の方々に、健康や疾病予防などについての講演やシンポジウムなどを行うことで「心と身体の健康作り」に貢献できればと考え、平成14年度から開催していた院内学会を、平成16年度から、「公開講座」とし開催しています。

当日へ向け、ミーティングを重ね、参加者の皆様に「来て良かった。」「また来たい。」と思って頂けるよう、スタッフ全員一丸となり取り組んでいます。

公開講座の歴史

活動実績

医局会で、テーマ・内容を決定し、今までは、左記の内容を開催してきました。

第三回目からは2部構成とし、場所をふれあい健康館へと変更しました。参加者全員で楽しめる体操等、外部講師をお招きし実施しています。

- 第一回 「うつ病について」
 - 第二回 「飲酒について」
 - 第三回 「ストレス」
 - 第四回 「認知症」
 - 第五回 「食と健康」
 - 第六回 「不眠症」
 - 第七回 「メンタルヘルス」
 - 第八回 「依存症」
 - 第九回 「こころのチームケア
現状とこれから」
 - 第十回 「アウトリーチを目指して」
 - 第十一回 鳴門教育大学教授 井上和臣先生
「うつと心のつづやき」
- みんなの「うつ」うつ病十人十色



【タルタルソース】

- ・木綿豆腐 1丁
- ・白味噌 大さじ1強
- ・米飴 大さじ1
- ・米酢 大さじ1
- ・梅酢 大さじ1
- ・柚子果汁 大さじ2
- ・菜種油 大さじ3
- ・豆乳 大さじ1~2
- ・塩 小さじ1
- ・玉ねぎ1玉 みじん切りにして水につけ辛味をとる

- ① 水切りした豆腐をフードプロセッサーにかける。
- ② なめらかになった所へ、残りの調味料を全てフードプロセッサーに入れる。
- ③ 味を見て、調味料は微調整しても良い
- ④ ③をボウルに入れてみじん切りにしていた玉ねぎを加え完成！



マクロビオティック レシピ

ビオスクリニックには、マクロビオティックのレストランがあります。地元で収穫された旬の食材を中心に肉魚介類、乳製品、卵、佐藤、化学合成された添加物を使用せず、マクロ（大きい）ビオ（生命）テック（方法）、つまり「長く思いっきり生きる」ための料理を皆様にご提供させていただいています。今回はそのマクロビオティックのレシピをご紹介します！

【カキフライもどき 6人分】

- ・舞茸 200g
…（石づきを取り除き千切り）
- ・エリンギ茸 200g
…（石づきを取り除き拍子切り）
- ・大和芋300g（皮をむき、すりおろし）
- ・青海苔 大さじ2
- ・パン粉 適量
- ・塩 小さじ2

- ① 下処理した舞茸・エリンギ茸・大和芋をボウルで合わせる。
- ② ①に青海苔・塩を加え混ぜる。
- ③ パン粉に分量外の青海苔を適量混ぜ込んでおく。
- ④ ②の生地を1口大にスプーンですくい、③のパン粉をつけて成形する。
- ⑤ 油で揚げて完成！

「ACT研修に参加して」

サポートセンター ビオス
精神保健福祉士 森 真弓

今回の「第11回ACT研修」（東京・千葉4日間）では、「精神科領域でのアウトリーチによるケアマネジメント概論」や「障害を持つ人のリカバリーについての定義や原則」、「取り組みの紹介」、「ストレンジスモデルのケアプラン作り」、「ACT支援の実際」、「精神科医師の役割」、「危機介入と倫理」等の講演やグループワークを体験でき、我々チームや自身のミッションや実践、思いを振り返る有意義な時間となった。

以下、伊藤順一郎先生から紹介された、特に心に残った言葉を紹介する。
Patricia Dreeganの「リカバリーは過程であり、生き方であり、構えであり、日々の挑戦の仕方です。…必要としているのは、障害への挑戦を体験する事であり…求めていることは、地域の中で暮らし、働き、愛し、そこで自分が重要な貢献をすることなのです。リカバリーは、病気の回復というものを超えて人々の偏見、精神医療の弊害によりもたらされる障害などから、徐々に自由にな

研修報告

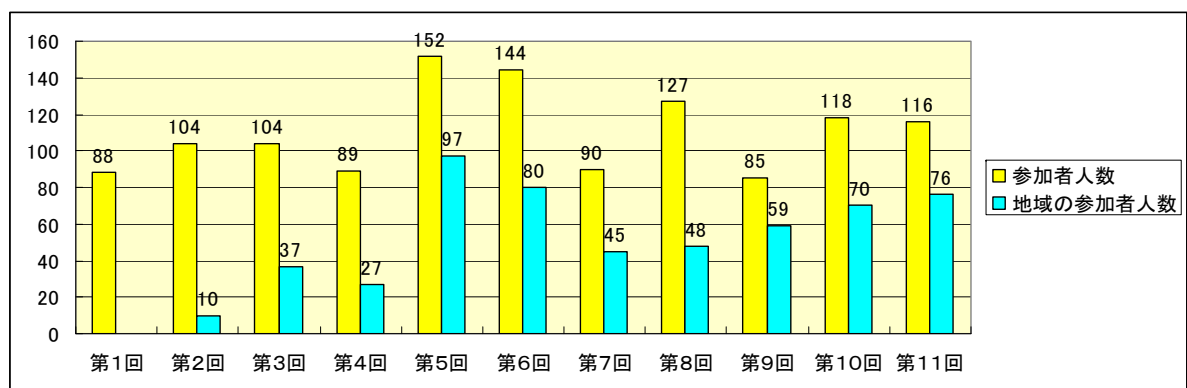
「私達はリカバリーしない」と多くの人が考えていることなのです。」という言葉である。

最終日のシンポジウム「医療型アウトリーチの未来」では、アウトリーチ支援実践の苦悩や喜びが語られ、今まで入院に頼り問題解決型でやってきた医療者側からのカルチャーショックが語られ、病棟勤務が長い看護師の意識改革が大いに必要なことも話題に上がった。

「地域での支援には自身の意識改革とレベルアップが必要。でも、大変な時を乗り越えようと、喜びも大きく自信が生まれる。」と語る参加者の言葉は印象的だった。スタッフの「できるかもしれない」という思いが、地域生活への道を開く。諦めず誠意を持って訪問する事で、少しずつ信頼関係は築かれ、必要な支援が届けられるようになる。

まず、我々自身が、夢や希望を強く持ち、当事者である彼らに関わる事が重要な鍵だと強く思った。

地域の参加率



院内学会から公開講座へと発展し、今年で、第十二回目を迎えることとなりました。回を重ねるごとに、スタッフ間で、様々なアイデアが生まれ、チームワークが高まっています。スタッフ全員が協力し取り組んできたことの積み重ねが成果として現れているように感じます。まさに「継続は力なり」です。

～スタッフ全員集合～



今後とも地域に開かれた病院を目指し、全員で力を合わせ頑張っていきたいと思っています。

編集後記

広報担当者皆で意見を出し合い工夫しながら作成しています。ご意見等頂ければ幸いです。
島村、徳重、大道、多田、片山、森本、高田、廣谷、福原、前野、三宅、山田、水本、清水、