

# うとない

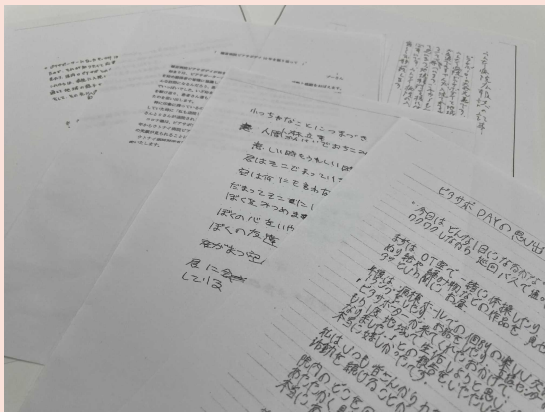
Vol.437 2024.10

## ピアサポDAY10周年！

2014年9月から始まった、苫小牧のピアサポーターによる「ピアサポDAY」が10周年を迎えた。コロナ禍での中断もあったが今年4月には再開を果たしている。今回、これまでの経過と現5名のピアサポーターにメッセージを寄せてもらった。

ピアサポーターは精神障害者地域生活支援事業として北海道から委託を受けた苫小牧地域生活支援センターが養成した当事者スタッフである。当院に通院している一人の女性がきっかけとなってピアサポ会議が発足し、翌年から隔月で入院患者さんとピアサポーターが交流する茶話会が始まった。さらに2013年からは、より地域に出て活動することを目的とした病棟のグループ活動である地域生活研究会にピアサポーターが参加するようになり、逆に地域生活研究会のメンバーが地域生活支援センターのレクレーションに参加するようにもなった。

そんな中、ピアサポーター自身から病院発信ではなくピアサポーター自ら病院に出向いて自由に相談を受けたいと要望があり、ピアサポDAYとして月1回ピアサポーターが院内に半日滞在し、病棟ホールで入院中の方たちとお喋りしたり相談を受けたりする活動が始まった。はじめは活動を見守ることが多かった病棟スタッフも、次第に次回のピアサポDAYの日程を確認するようになり、ピアサポDAYでとスタッフ自ら担当している患者さんの件でピアサポーターに相談するようになるなど大きな変化が見られた。また地域生活支援センターが行う退院移行事業もピアサポーターと面識があることで導入しやすくなった。実際にピアサポーターの支援を受けて退院する方が出てくるなど、活動を継続することで様々な変化や成果があった。このように当院とピアサポーターを中心とした苫小牧地域生活支援センターと相互に働きかけて相互に変化し合い、まさに協働作業で現在に至っている。今では病棟内にピアサポーターが出入りすることは自然な光景となっている。



上：現ピアサポーターの皆さん  
下：皆さんからのメッセージ

コロナ禍で活動を縮小したり中断したりしながらも、2024年4月からピアサポDAYが再開。今回10周年にあたって広報に載せたい旨を相談したところピアサポメンバーで話し合ったと5名それぞれがメッセージを寄せてくれた。植苗病院の頃からの思い出を振り返ってくれた人や、これからの抱負を書いてくれた人など、当初はメッセージをそのまま掲載するつもりだったが字数制限で断念。ピアサポーターの皆さんからのあたたかいメッセージに改めて感謝申し上げます。

左記のQRコードのブログから皆さんのメッセージを読むことができますので、目を通していただければ幸いです。今後もピアサポーターの皆さんどうぞよろしくお願い致します。



2010年	2月	現ピアサポーターY氏が当院での活動について主治医に打診
	9月	ピアサポ会議発足
2011年	2月	初回説明
	9月～	ピアサポーターの実践DVD鑑賞会などを年に4回実施し周知に努める→「茶話会」の開始
2013年	6月～	「地域生活研究会」の協働参加
2014年	9月～	ピアサポDAY開始

# 部署紹介

## 第6回 3階病棟

精神科療養病棟である3階病棟は、保護室4床、個室4床、4床部屋13部屋の計60床で開放棟と閉鎖棟に分かれています。植苗病院の時と比べると、保護室・個室の数が増えていて、新たに閉鎖棟もできた為54床から60床へと病床数が増えています。

急性期病棟での治療後、まだ回復過程にいる方や療養が必要な方など、入院が長期になる方が退院に向けて転棟してこられたり、休養や療養を目的としてくる方が入院されてくる病棟となっています。ゆっくりとした空間を心掛け、穏やかに過ごしてもらい、安心して退院してもらえるように心がけています。また、退院支援にも力を入れており、多職種との連携を多く取り入れ、施設見学なども積極的に予定を組んで参加してもらったり、自宅などへの外出・泊も可能な限り試してもらいながら退院に向けて過ごしてもらっています。

退院に向けて、基本的にはご自分のことはご自分のペースで何事も行ってもらっていますが、体の不調や制限などでできない場合もあると思います。そういった場合でも焦らずに進んでいけるように協力をしていきたいと思っています。利用者の方やご家族ともに多くかかわりを持つようにしていきたいと考えています。退院支援委員会や面談などで出席をお願いすることも多いと思いますが、協力をよろしくお願いいたします。

## Dr. 望月の日々雑感

毎月月末になると原稿のことが気になる。医局に場所を借りなにかかんとか文章を作っては、恥ずかしい思いで提出している。早く別の先生やちゃんとした方にお譲りできないかと願っている。

いつの間にか10月になっていた。年を取るとあっという間にカレンダーはめくれて行く。あと3か月で今年も終わりになるということだ。一日は長い、一月は短い、まして一年は。子供のときは暑い暑い夏が終わり、秋がやってくるのが楽しみだった。9月末から10月に行われる秋祭りで新鮮な果物やお菓子を食べられるのがなによりうれしかったことを思い出す。秋と言えば日本選手権で西鉄ライオンズが巨人を3年連続で破ったことを今でも思い出す。当時の日本選手権はデイゲームだったので、授業中にラジオをつけて生徒とともにライオンズを応援する先生もいた。ライオンズが埼玉に移り、ホークスが福岡に移り、パリーグへの興味は薄れ、今はセリーグの方が気になる。しかしライオンズの天敵だったホークスが福岡に来るとは、びっくりしました。北海道にいるが、ファイターズは勝てばいいなといった程度で、一生懸命に応援するほどはいきません。最近は大谷君のホームランを期待してメジャーリーグを見ることが多くなりました。年を取るといろんなことに巡り合いますよ、皆さん。



精神科医 田中 尚朗

## 第19回 駅探訪 ウィッジミア駅

みなさんこんにちは。今回はボストンから北へ向かうローウェル線のウィッジミア駅を取り上げたいと思います。ここは前回紹介したウエスト・メドフォード駅の隣の駅で、3 kmほどボストンから遠ざかる位置となります。駅の開業は「ボストン・アンド・ローウェル」鉄道の開通後まもない1840年代初頭で、さまざまに名前を変えながら現在まで存続してきました。

この駅のある街は「ウィンチェスター」といい、人口約23,000人、歴史的に由来のある邸宅が多く現存している町として知られています。最初の植民は1639年にさかのぼり、長らく農業地帯として栄えました。もともとは周辺市町村に含まれていましたが、「ミドルセックス運河」や鉄道の開通とともに移住者が増加。1840年に教会、1841年に郵便局ができ、1850年に独立した町となっています。町名は町に多大な寄付を行った住民の名前からとっています。特筆すべきはここが探検家フィレモン・ライトという人物が生まれた町であるということで、彼は1775年の独立戦争に参加した後、自ら探検隊を率いて北上し、カナダのオタワ渓谷に至りその地に定住しました。18世紀後半、まだまだ未開発だったウィンチェスターを出て、さらに数百キロも離れた未開拓のカナダへと向かったのです。

さて、肝心の駅の方ですが、ホームは2面2線となっています。両線の間は柵で区切られており、敷地内には跨線橋を含め対岸に渡る設備はないため、反対側のホームに行くにはいったん外の道路に出る必要があります。1957年に建てられた最後の駅舎はわずか3年間のみ使用された後に放棄されています。2000年代の一時期にカフェとなったようですが、今は存続していないようです。駅は町の南端にあり、中心部からもかなり離れているため、平日はともかく休日の利用は非常に少ないです。周辺は木々に囲まれ、ちょっと秘境駅感もある面白い駅です。



## 活 動 報 告

10月3日、デイケアプログラムのアクションミーティングの一環として、料理活動が実施された。前回は7月に実施し、今回は2回目。昨今の令和米騒動によりメニューは「ミートスパゲティ」となった。話し合いで役割分担をしてからスタッフも交えて調理を開始、約1時間でミートスパゲティ、大根ツナサラダ、キャベツとベーコンのコンソメスープを完成させ、談笑しながらの会食となった。午後からは引き続きミーティングをしてお互いのアクション体験談を分かち合った。



とんぼ飛び

暑さやわらぐ

晩夏へと

★克彦

海辺にて

あなたを想う

恋心

★ハシ

お知らせ

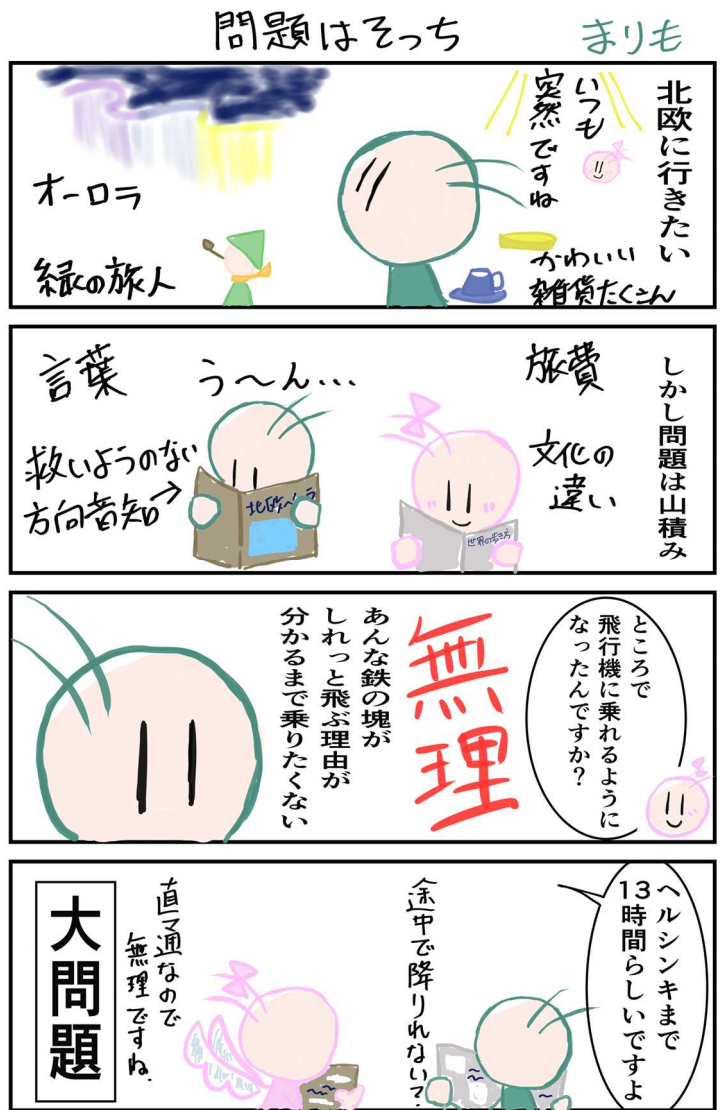
◆ 外来休診のお知らせ ◆

ウトナイ病院では2024年12月28日（土）～2025年1月5日（日）の間、外来診療が休診となります。ご利用されています皆様にはご不便をおかけいたしますが、よろしくお願いいたします。

	12/27 金曜日	12/28 土曜日	12/29 日曜日	12/30 月曜日	12/31 火曜日	1/1 水曜日	1/2 木曜日	1/3 金曜日	1/4 土曜日	1/5 日曜日	1/6 月曜日
外来	通常 診療	休 診									通常 診療

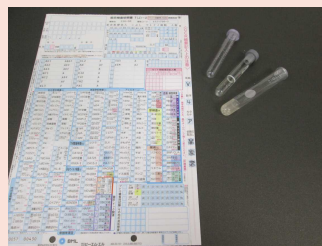
◆ 開院記念日に伴う休診のお知らせ ◆

2024年12月2日（月）は開院記念日振替休日により、外来診療が休診となります。皆様にはご不便をお掛けしますが、何卒ご理解いただきますようお願いいたします。



病む人と出会い  
病む人を支え  
病む人に学ぶ

発行  
社会医療法人こびし広報委員会  
苫小牧市字植苗52-2  
TEL:0144-58-2314  
<http://www.uenae-hp.or.jp/>



これから採血です!!

〈後記〉10月は健診の月です。年2回の血液検査結果をピクピクしながら採血します。ピクピクするのなら、食生活に気を付ければいいのですが、目の前に美味しい物、旬の物があると嬉しくなります。美味しく食べれる事に感謝し、食べ過ぎに注意しながら健康な生活を心掛けようと検査の度に思うのです。(Y.C)