



住み慣れた地域で自分らしく 暮らし続けるということ

診療技術部長

水野

学生時代、私が所属していた大学のゼミのテーマは「精神保健分野における社会福祉～ともに生きる～」というような内容でした。ソーシャルワーカーだったゼミの恩師は、障害があっても豊かに暮らす、ともに生きるということを教えてくださいましたが、社会的入院患者さんの退院促進はなかなか進んでいないのが現状でした。

2004年、国は「精神保健医療福祉の改革ビジョン」を公表し、入院医療中心から地域生活中心へという方針を打ち出しました。2017年頃には、「精神障害にも対応した地域包括ケアシステム」の構築が国の方針として示され、精神障害の有無や程度にかかわらず、誰もが住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けることが目指されるようになりました。

こうした理念のもと、精神保健福祉法の改正や相談支援体制の充実など、さまざまな取り組みが進められてきました。また、地域での暮らしを支えるという考え方は診療報酬改定にも反映され、長期入院患者さんの退院をすすめ地域で支えることや、入院早期の退院に向けた多職種連携、外来・在宅医療の充実など、精神医療のあり方にも少しずつ変化が見られるようになってきました。障害の有無にかかわらず地域で豊かに暮らす、ともに生きるということが、ようやく現実のものとして形になり始めたように感じています。

刈谷病院では、私が勤務するずっと以前から、資格制度にかかわらず多くのコメディカルが採用され、

患者さんの退院に向けて医師、看護師と協働しながら、多職種で支援してきました。診療報酬のためではなく、患者さんの支援のために当たり前に続けられてきたことでした。そんな諸先輩方の意思を受け継ぎ、患者さんが安心して医療を受けられる病院、治療してまた元の生活に戻り、より豊かな生活をおくるための支援を、これからも大事にし、その思いを次の世代へとつないでいきたいと思っています。



ゆたかな心、こまやかな関わり、最新の医療

法人の理念

- ① すべての人に差別のない目、ゆとりのある態度で接すること
- ② 他者の立場にたった思いやりのある態度で接すること
- ③ 従来の自分たちの技能や実践に満足せず、常に検証と改善を心がけ、時代の要請に応えていくこと

法人の基本方針

- ① 丁寧な説明と意思決定のもとに医療と福祉を実践します
- ② 安心、安全な医療福祉環境作りに積極的に取り組みます
- ③ 精神科救急を軸にした地域医療に積極的に取り組みます
- ④ 精神科リハビリテーションに積極的に取り組みます
- ⑤ 障害者の地域生活支援に積極的に取り組みます
- ⑥ 地域の医療機関、行政、福祉施設をはじめ、すべての社会資源との連携に積極的に取り組みます
- ⑦ 精神保健医療福祉についての啓発活動に積極的に取り組みます
- ⑧ 職員の研修と研鑽に積極的に取り組みます
- ⑨ 職員の健康維持と健康増進に積極的に取り組みます

刈谷病院 病院紹介

外来は入院ではなく通院で治療される方へ関わる部門です。

刈谷病院は精神科を専門とする病院です。うつ病、統合失調症、不安障害、認知症などの心の病気や精神的な不調に対し、専門的な診断・治療を行っています。当院は愛知県の依存症対策センターとなっていることからアルコール、薬物、ギャンブルなどの依存症診療、また小学校6年生以下の子供（発達障害など）の診療を行っているところが特徴です。完全予約制のため電話でのご相談、ご予約をお願いしています。

外来では医師による精神療法、薬物療法、臨床心理士によるカウンセリング、リハビリテーション（デイ・ケア、ショート・ケア、作業療法）、ソーシャルワーカーによる相談など、連携して関わっています。また、外来看護がこれらの連絡調整を行っています。

外来看護の役割

- 医師の指示のもと検査（採血）、LAI（持続性注射剤）などの注射の実施
- 身長、体重、血圧測定などバイタルサインチェック
- 初診の予約受付
- 入院の立ち合い、検査、病棟への申し送り
- 電話相談
- 医師の指示のもとソーシャルワーカー、臨床心理士、管理栄養士、訪問看護、デイ・ケア、作業療法へ連絡。
- 救急の受け入れ対応、警察対応
- 禁煙外来のサポート

以上が主な業務で他にも様々な業務を行っています。

自宅で生活を送りながら治療を安全に継続できるよう各部門が連携してサポートさせていただきます。

お困りの際はお気軽にお声掛けください。

（文責 外来看護師 平山）





「アンガーマネジメントについて」

アンガーマネジメントとは、怒りを「なくす」ためのものではなく、怒りと「上手に付き合う」ための心理トレーニングです。

怒りは自然な防衛本能ですが、振り回されると人間関係や仕事、心身の健康に支障をきたします。ここでは、分かりやすく解説します。

【1】アンガーマネジメントの誤解

まず大切なのは、「怒ることは悪いことではない」と知ることです。

アンガーマネジメントの目的は、以下の2点と言えます。

怒る必要があることは、上手に伝える。

怒る必要のないことは、受け流せるようになる。

「後悔しないこと」がゴールであり、感情を無理やり押し殺すことではありません。

【2】怒りの正体を知る：2つのメカニズム

① 怒りは「第二次感情」

怒りは、その裏に別の本音が隠れている「二次的な感情」だと言われています。

第一次感情：不安、悲しみ、寂しさ、困惑、疲れ。

第二次感情：怒り。

心のコップに「不安」や「悲しみ」が溜まり、それが溢れた時に「怒り」として表面化します。自分が何に怒っているのか探るには、「本当は悲しいんだな」といった一次感情に目を向けるのが近道です。例えば、子どもが宿題をしないことに怒る背景には、「将来が心配」という不安があるかもしれません。

② 「べき」の境界線

私たちは自分の中に「～であるべき」という価値観を持っています。「時間は守るべき」「挨拶はすべき」などです。この「べき」が裏切られた時、怒りが発生します。ただし、この「べき」はひとりひとり違うのです。自分の「べき」を人に押し付ける時に、怒りやトラブルが生じてしまいます。アンガーマネジメントでは、この「べき」の許容範囲を広げるトレーニングを行います。

【3】即効性のある「対処療法」

6秒ルール：怒りのピークは、発生してから長くて6秒と言われています。この6秒をやり過ごせば、理性が働き出し、冷静になります。

怒りの温度計：「今の怒りは何度かな？」と自分に問いかけることで、感情を客観視できるようになります。

カウントバック：100から3ずつ引いて数える（100, 97, 94, …）。計算に意識を向けることで怒りをそらします。落ち着くために素数を数える神父さんもありますね。

コーピングマントラ：「大丈夫」「なんとかなる」など、自分を落ち着かせる呪文を唱えます。

タイムアウト：その場を物理的に離れます。「頭冷やしてくる」「少し風に当たってくる」と伝え、トイレに行ったり外に出たりして、刺激を遮断します。

【4】上手な「怒りの伝え方」

アンガーマネジメントは、怒りを我慢することではありません。「必要なときに、適切な方法で怒る」ことがゴールです。

相手に要望を伝えるときは、「I(アイ)メッセージ」を使いましょう。

「(あなたは)なんでいつも遅れるの？失礼でしょ！」これでは相手を責める口調になり、反発を招きます。「(私は)連絡なしに遅れられると、何かあったのかと心配になるし、困るんだ」と自分の「感情」と「困りごと」を伝えることで、相手は攻撃されていると感じにくく、建設的な話し合いになります。

まとめ. 怒りは「本気」の裏返し

怒りは、あなたが何かを大切にしているからこそ生まれる感情です。そのエネルギーを「相手を攻撃すること」ではなく、「自分の理想をどう実現するか」に向けることが、アンガーマネジメントの本質です。すぐには難しくても、繰り返すうちに少しずつコントロールできるようになります。

まずは今日一日、「まあ、いいか」と口に出してみることから始めてみてはいかがでしょうか？

令和8年度 新入職者オリエンテーション

令和8年4月1日(水)2日(木)の2日間にわたり、法人教育委員会主催で新入職者オリエンテーションを実施しました。院長から「地域における刈谷病院の役割と今後の方向性」、事務長から「刈谷病院の概要～各部署の役割と連携について～」の講義、その後、各部署の紹介がありました。デイ・ケア科・作業療法科の紹介では、デイ・ケアの活動室まで出向き、デイ・ケアや作業療法を利用されている患者さんにも参加していただき、生の声を聞き、交流する機会を持つことができました。今回は24名の新入職員が参加し、その中で新社会人は3名のみでした。そのためか、初日から積極的にコミュニケーションを取る姿が多く見られ、オリエンテーションの場がすでに多職種連携の場になっていました。法人の全体像や多職種連携を知ることができてよかったと参加者からも好評でした。

(文責 デイ・ケア科 花田(作業療法士))



【バランスのいい食事とは・・・？】

『主食』 『主菜』 『副菜』

のグループをそろえた献立にすることです！

副菜
ビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源である野菜、きのこ、海藻など

主食
炭水化物の供給源であるごはん、パン、めんなど



主菜
たんぱく質の供給源である肉、魚、卵、大豆・大豆製品など

足りない栄養素を補うため、「もう1品」あるとなおいい。
(味噌汁・果物・乳製品など)

栄養情報コーナー！

vol.01

みなさんは食事の“内容”を気にかけて食べていますか？

おなかを満たされるだけではなく、健康的な身体を保つために、“何を食べるか”を考えることが大切です。簡単にバランスのいい食事にする方法をご紹介します。

1回の食事で全部そろえるのはちょっと大変…。そんな時は、1回の食事にそれぞれのグループの食材が入るようにしてみましょう。

例えば、お鍋、カレーライス、野菜炒めなど。ラーメン&チャーハンセットなど主食ばかりに偏ってしまわないよう、主食は1品にし、主菜、副菜グループもしっかり食べるようにしていきましょう。

管理栄養士 大石

患者さんの権利

- 人間としての尊厳が認められる権利
- 平等に医療を受けられる権利
- 十分な説明を受け、知る権利
- 医療を選択し、自己決定する権利
- 治療スタッフを知る権利
- 個人情報の秘密が厳守される権利
- 治療上のルールを守り、治療に参加する責任
- 治療上で必要な情報を提供する責任
- 医療費を支払う責任

患者さんの責任

編集後記

今回より担当になりました高岡です。前任者が残してくれた〈やることリスト〉とにらめっこする日々です。何気なく見ていたハートネットですが、原稿入稿・初校・校正など見慣れぬ文字も多く、こういった作業の上で成り立っていたんだあとと改めて感じました。慣れないお仕事ですが、皆さんに色んな情報をお届けできるよう頑張ります。

広報委員 高岡

健康のため睡眠時間を確保したいと思っていますが、ベッドの2匹の犬が布団に入ってくるので常に寝不足です。気温や湿度の変化で体調をくずしやすい季節になりましたので皆様も体調にはお気を付けください。

広報委員 木村

神経科・精神科
医療法人 成精会
刈谷病院
〒448-0851 愛知県刈谷市神田町二丁目30番地
TEL (0566) 21-3511 FAX (0566) 21-3536
<http://www.kariya-hp.or.jp> 携帯HP <http://www.kariya-hp.or.jp/i>



交通のご案内

- 車で
国道23号線 野田ICから車で10分
上瀬原ICから車で10分
無料駐車場 117台
- 電車
JR東海道線刈谷駅 南口より徒歩10分
名鉄三河線刈谷駅 南口より徒歩10分

