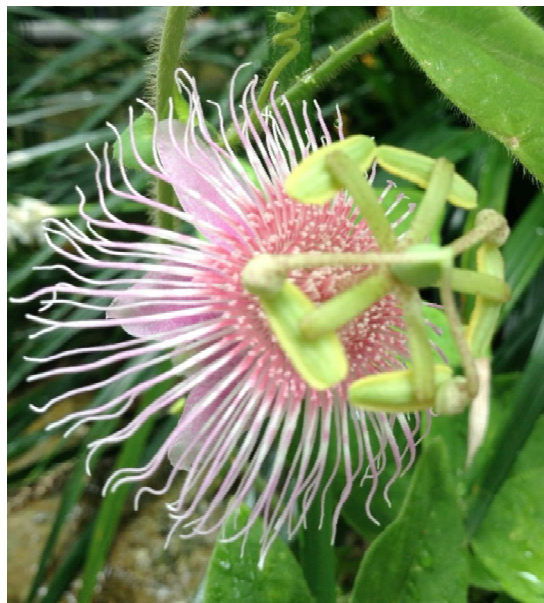


精神科作業療法 リラクゼーション
デイケアつぼみ 就労サポート・のだ交流会

日常

江戸川病院院長 新村ヨシオ



トケイソウ (関看護部長撮影)

日常はつねひごろ、普段のことを指し1日の生活ぶりを言う。日常は同じ生活様式の繰り返しでもあるが、その内容はそれぞれ固有のものである。乳幼児期から親に基本的な生活習慣を仕付けられ、計画的に活動できるように教育される。起床して、洗顔、歯磨き、整容、食事、排泄して保育園や幼稚園に通園する。集団生活を通して人間関係構築の基礎をつくり、就学後の学校に適應する能力を獲得する。自立する能力を向上させるため知育・体育・徳育を通して人間形成の基礎を築いていく。人の中に溶け込んで協調性・共感性・規則性を育んで更に人間学を身につけ、絆や信頼感などの感情交流の技術を学んでいく。帰宅すれば親に甘えて心を癒し、遊んだりゲームに興じたり、習い事して気分転換して、十分に睡眠をとって明日へのエネルギーを充電するといったことを繰り返し、成人の日常の準備をしている。

日常を維持するには、学校で学んだことを繰り返して習慣化させる

ことである。社会人になれば、業種によって生活形態が変わり、不規則になる人もいる。不運にも悪質な企業に就職すれば、結果的に過労死に繋がる日常が常態化する。一般的な会社においても、年令を重ねるにつれ仕事の量や質を求められ責任も重くなるので、ストレスのかかる日々を送るのは当然の日常となる。充実した生活を送るには、能動的に仕事に向かうことであり、与えられた役割の質を求めて達成することである。一方で価値観は多様なので職業観や人生観により、自身の適性や環境に合わせて、生活水準を決めて質を求めて身の丈を考えている人も大勢いるし、それも固有の日常である。スポーツ選手や古典芸能の後継者などは過酷な訓練が日常であり、業種によって独特な生活がある。

日常は当然の権利のように無事に迎えられるものと思っている。日常を横断面にみると、人によっては何の変哲もない生活を物足らなく感じて退屈感が募ることもある。毎日同じことばかりやっていてつまらないと思って焦り、現状を否定し新しいことを考えることがある。地道にひとつのことを為し遂げる人もいる。現在に満足することなく前進しなさいと発奮させられ頑張ってきた人も多く、自己啓発し、更なる発展を遂げた人も大勢いる。現職は自身には不適合と思えば転職などで方向転換することもあり、中には自分の適性に合ったものが見つかるまで挑戦する人もいる。その場合は日常は大きく変わり、未知の世界に飛び込むことになるので、仕事の習得や人間関係に大きな葛藤は生じてしまう。かなりの心身のエネルギーは消耗するし、落ち着いた日常になるには数年の時間が必要である。

日常が断絶される時は、事故、病気、死別、生活破綻、転居、異動、転職、災害などが引き金になることが多い。日常は何事もないことが当たり前と思っているので、突然遮断されると人間は恐慌状態になる。「こんなことありえない」と否認するが、現実と向き合っていくうちに諦めや絶望など心理的变化が起こる。同じことを直面しても、受け止め方は千差万別ではあるが、予想外の出来事には概ね冷静には振舞えないものである。残念ながら病気になってしまうと日常は大きく変わってしまう。全ての関係性が絶たれて孤独になってしまうことが多い。やはり、無事に日常が送れることは、健康であることと、本人の周囲の人に助けられているからである。自身は毎日が無事に過ごせているだけで、明日への糧になっている。それに職員や患者そして友人に支えられながら生きていると思っており、感謝している。

精神科作業療法 ～リラクゼーション～

精神科作業療法は、様々な作業を通して「こころの病」によって出来なくなったその人らしい生活を支え、回復させることを目的に行っています。患者様の状況に合わせて、ものづくりや体操、スポーツ、ゲーム、カラオケなどの活動を提供しています。



マッサージを受け気持ち
よさそうな患者様



プログラムの1つに「リラクゼーション」があります。緊張をゆるめリラックスできるようアロマオイルを焚き、オルゴール調のゆったりした BGM を流しながら呼吸を整えます。そしてストレッチでゆっくりと全身をほぐしていきます。つぼ押しや肩こりのセルフマッサージを体験した後は、作業療法士が頭や肩のマッサージに患者様おひとりずつまわります。

患者様からは「楽しくてマッサージが気持ちいい」、「とても癒されます」、「疲れがとれる」などの声があり、とても好評なプログラムの一つです。



E棟 ～誕生会～



7月22日(土)7月の誕生会が行われました。お誕生月の患者様に、職員手作りの誕生日カードを渡すと、素敵な笑顔を見せてくださいました。



ボランティアでオカリナ演奏の森音^{もりね}の皆さまが来られました。オカリナを患者様に見せていただき、唱歌や懐メロを演奏してくださいました。歌詞カードも準備していただいたので、皆さままで歌うことができました。

～就労サポート・のだ 交流会～

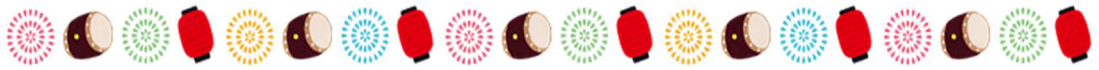


7月8日(土)野田市で就労移行支援事業に取り組んでいる「就労サポート・のだ」の利用者様や職員と交流会がありました。

事業内容や訓練の体験談に熱心に耳を傾け、個人的に質問するなど積極的に参加している方が多くおられました。「説明が聞きやすかった」、「仕事に対する不安があったが、意欲がわいてきた」、「体調を維持しながら仕事をするのが難しいと感じた」といった感想があり、実りの多い交流会となりました。

デイケアつぼみ





江戸川病院 8月院内行事予定

◇E棟◇

誕生会	8/26(土)	13:30～	E棟6階
江戸川まつり	8/30(水)	13:30～	D棟訓練室

◇1・2・3病棟◇

納涼祭	8/19(土)	9:30～(1,3病棟)	ひまわり
		13:30～(2病棟)	
江戸川まつり	9/1(金)	13:30～	D棟訓練室



休診日のお知らせ

当院は、**木曜・日曜・祝日**は休診となりますので、ご了承ください。

8月14日(月)、15日(火)は外来及び窓口業務をお休みさせていただきます。ご迷惑をおかけしますがよろしくお願いいたします。

『あおぞらだより』に関するご意見・ご感想・
ご投稿などは『医療相談室』までお寄せ下
さい。(内線 238)

医療法人社団全生会 江戸川病院
〒278-0022 千葉県野田市山崎2702
電話 04-7124-5511代
<http://www.edogawa-hp.com>

編集後記：暑いと冷たい飲み物や食べ物体を欲します。冷房の効いた部屋に籠ることも多くなりますが、あまり体を冷やしすぎると体調を崩してしまいます。夏は冬より体が冷えやすいようです。冷えは万病の元、暑い夏を乗り切るためにも体を冷やしすぎない工夫をしていきたいですね。(医療相談室)