岡山県精神科医療センター　コミュニケーション広報誌

# Jupiter

ジュピター

2023
夏号
VOL.51

岡山県精神科医療センター理念 | 人としての尊厳を第一に安心・安全の医療をめざします。

デイケアの染物レクの様子

CONTENTS

2 第3回 児童思春期メンタルヘルスセミナー
4 岡山医学会 脳神経研究奨励賞ー新見賞ー
4 図書の紹介 精神科リハビリテーション評価法ハンドブック
5 OT.Kenta Ueda OSAKA便り
6 人薬 ーひとぐすりー 第七回 薬剤師・渡部敬
7 制度の狭間にある社会課題に対応する民間活動シリーズ vol.2 ホームレス支援NPO法人岡山きずな
8 EVENT REPORT
・東古松サンクト診療所 デイケア
・岡山県精神科医療センター デイケア

## 当センターのシンボルマークは安心・安全の医療を表しています

ノアの方舟で主人公ノアがハトを放ち、オリーブの葉をくわえて船に戻ってきたところを表しています。安住の地を求めて、安心・安全の医療を追求し進んでいくことをシンボライズしています。

表紙写真：患者さんからいただいたアジサイが今年もきれいに咲きました

Report

# 第3回 児童思春期メンタルヘルスセミナー

(上)片づけ後に慌てて撮った集合写真。井上医師、来年は会場で！
(右下)夕べの集い配信中。バックパネルが良い感じ
(左下)控室にて

2023年6月30日(金)・7月1日(土)の2日間にわたり、当センターのオンサイト会場およびZoomウェビナーでのハイブリッド形式で、第3回目となる「児童思春期メンタルヘルスセミナー」が開催されました。カリフォルニア大学サンフランシスコ校准教授の廣田智也先生がプログラムをコーディネートする本セミナーには年々参加者が増し、今回は約200名が県内外より参加しました。

プログラムは6月30日、オンラインでの「夕べの集い」からスタート。まるでラジオ番組のような構成で、ナビゲーター役を井上悠里先生、大重耕三先生、廣田智也先生が務め、次々とゲストが登場してトークを繰り広げました。ゲストは、藤井智香子先生、高橋友香先生、福田理尋先生、千田真友子先生。肩ひじ張らず、通勤中に気軽に聴け、翌日のセミナーへの導線にもなる内容でした。

7月1日のセミナーは、以下の6つのセッションという充実した内容でした。

《6つのセッション》

1. こども支援と親支援 心理職の立場から（平川公恵先生）
2. 子どもの心を支える 大切にしたい支持的精神療法（高山恵子先生）
3. 訪問看護を介したこどものメンタルヘルスケア（八杉遼太先生）
4. こどもの精神科病棟での看護ケアって何だろう？（池本琴美先生）
5. こどもだって頭が痛くなる！ こども心身症と頭痛（半澤愛先生）
5. 児童思春期メンタルヘルスにおけるソーシャルワークの実践 つなげること つながること（谷口斐香先生）
6. 上手くいかなかった日に臨床家の不安や燃え尽きについて（古田大地先生）

多職種・多機関にわたる専門家が登壇するのが今回の大きな特徴です。多職種・多施設が連携して子どもの育ちを支えていくネットワーク構築は、「子どもの心の診療ネットワーク事業」の拠点病院である当センターの目指すところでもあり、その姿勢が反映されている内容でした。

サテライト会場の様子。書籍コーナーが好評でした

セミナーが始まると、会場およびオンラインでの参加者からメッセージングアプリ「Slack」上で、講師に対する質問が続々と寄せられ、講演後の質疑応答も熱を帯びたものとなりました。セッションの合間には、セミナーのサテライト会場に設けられた「日々の支援に役立つ図書コーナー」の本を手に取ったり、表紙や紹介文をスマートフォンのカメラで記録する参加者の姿も。コーヒーを片手に、名札に書かれた自己PRを見せ合いながら談笑する場面も見られ、「顔の見える関係」「つながり」の輪の広がりも感じられたのは嬉しい限りです。

参加者の皆様に願いを書いてもらいました

総括役でお弁当も食べずに頑張った大重医師と、大トリで緊張しっぱなしだった古田医師

廣田先生からは、「城とアゴラ(広場)」の短いトークが。「It takes a village to raise a child.(子どもを育てるには村が必要)」ということわざを引き合いに出し、そこから「専門家が育つにも村が必要」とした上で、村を構成する人・チームの話をされました。チームのメリットとして、価値観の共有や技術の継承などがある一方、保守性が生まれ、専門性というお城に閉じこもることにもなりかねないというデメリットに触れ、「お城から出て広場(アゴラ)で聞く、発言する、質問する、学ぶ、議論する」重要性が語られました。その言葉の一つ一つに、このセミナーがギリシアのテッサロニキのアゴラのように、様々な支援の場所から集まった人々が問い、学び合い、育ちながらつながっていく場の一つになって欲しいという、廣田先生の願いが込められていました。

また、忙しい合間を縫って、岡田あゆみ先生、塚本千秋先生からユーモアと示唆に富んだご挨拶を頂きました。両先生方にはこの場をお借りして心より感謝申し上げます。また、当日急遽会場参加が出来なくなった井上先生には、オンラインで登壇いただきました。来年はぜひ会場で！(配信業務担当のIさんにも感謝！)

セミナー終了後に、今年初めて発表にチャレンジした池本看護師からは、「発表を通じて、普段の自分の臨床にどういう意味があったのか、などを言語化できました。とてもいい経験になりました！」という感想を頂きました。当日は控室で発声練習して緊張をほぐしていた谷口精神保健福祉士からは、「自分にとっての課題がたくさん見つかりました。また明日から頑張ります！」との言葉がありました。こうして人が育ち、つながっていく様を目の当たりにして、ネットワーク事業の意義を再確認するとともに、次回はもっと大きく豊かな広場を提供できるように頑張っていこう！と事務局スタッフも元気をいただきました。

廣田先生から差し入れのケーキが！
(左より八杉先生、廣田先生、半澤先生)

参加者の皆様からは、「質問しやすい安心できる環境がとてもよかったです」「発表の先生方に共通するものとして、相手を思い相手のことを知ろうとする〝謙虚さ〟を感じました」などの感想を頂きました。早くコロナが落ち着き、何の憂いもなく広場で語り合える日が来ますように、と七夕の笹に願いを込めて、このレポートを締めくくらせていただきます。

(撮影／事務部・太田清美、文責／臨床研究部・太田理香)

*Okayama Medical Association*

# 岡山医学会 脳神経研究奨励賞－新見賞－

今回は、令和４年度の「岡山医学会 脳神経研究奨励賞（新見賞）」を受賞された矢田勇慈医師にお話をお聞きしました。

**どのような賞ですか？**

岡山医学会から授与される賞で、精神科に限らず幅広い医学分野の研究業績から選考され、毎年10人ほどが表彰されています。今回はクロザピンの血中濃度研究が「脳神経研究奨励賞（新見賞）」に選ばれました。写真は、令和5年6月3日（土）第１２２回岡山医学会総会での授賞式で、指導者である岡山大学病院 精神科神経科の髙木学教授と撮影されたものです。

**特に印象に残っていることは？**

思い返せば、この研究は２０１５年に当センター内でスタートし、２０２１年に論文発表、そして来住院長が国への要望・提案を行った結果、２０２２年度の診療報酬で保険収載が実現しました。これで当センター以外でも最寄りの検査センターで測定してもらえるようになりました。

皆さんの7年越しの努力が結晶となり、国の仕組みを変えたことで、当センターだけでなく全国の患者さんが恩恵を受けられる体制になったことを感慨深く思っています。

**今後の展望を教えてください**

当センターで経験した技術を、全国の医療者に発信していくことが、現場主義の研究者としての使命だと思っています。

（左より）指導者である岡山大学病院精神科神経科・髙木学教授と矢田勇慈医師

## BOOK INFORMATION

図書の紹介

すべての精神科スタッフに役立つ一冊

### 精神科リハビリテーション評価法ハンドブック

編著：早坂友成 他　出版社：中外医学社

今年の4月に中外医学社より「精神科リハビリテーション 評価法ハンドブック」が出版されました。精神科リハビリテーションに熱い思いを持つ3名の編者が２０２０年3月に企画し、3年間の時間をかけて出版されました。

本書は、89名の臨床に携わる作業療法士が分担執筆しています。当センターからは、第一章では佐藤嘉孝作業療法士がアルコール使用障害特定テスト（AUDIT）および刺激薬物再使用リスク評価尺度（SRRS）について、第二章では奥田が外食（宴会・旅行）を担当して執筆しています。

内容は、第一章では精神症状、生活能力、心理的側面などを定量化、数量化できる検査や評価尺度を解説し、第二章では作業活動を通した評価のしかたを紹介しています。

読者は主に作業療法士を想定していますが、すべての精神科スタッフに役立つ一冊となっています。私は自分の分担した項目を書きながら、COVID-19で壊滅状態に追い込まれた会食という活動の治療的価値を再認識しました。

この本は、私たち作業療法士がどんな視点で活動に臨んでいるか垣間見ることができる一冊になっています。ぜひご一読いただき、私たちを見かけたら感想を教えていただけると嬉しいです。

（作業療法士・奥田真由美）

OT.Kenta Ueda

# OSAKA便り

**平成26年から5年間当センターに在籍し、現在は京都に住みながら大阪精神医療センターで作業療法士として働く上田研太氏から近況報告が届きました。仕事をしながら、研究の力をつけるため大学院へ進学し勉強されている上田氏。大阪でのご活躍の様子をご紹介します。**

**転職して変化したことは？**

私が取り組んでいる感覚やリラクゼーションのアプローチは、岡山ではスタッフの皆様に理解をいただいておりました。大阪では初めてのアプローチでしたので、理解をいただくために、論文を読んだり、研究を行ったりするようになりました。現在は研究の力をつけるため、大学院に進学し勉強しております。また、福祉先進国のデンマークの「プロタック」製の感覚刺激ツールを取り入れております。デンマークでは患者さんが落ち着くために、作業療法士が感覚刺激ツールを処方することができるとのことです。

**転職したからこそわかる岡山県精神科医療センターの良いところは？**

当センターは、患者さんの悩みに「皆で悩む」ことが良いところだと思います。患者さんが悩んでいることや苦しんでいることは、複雑で重層的な問題であり、簡単に解決できるものではありません。しかし、時に医療スタッフは「こうすれば良い」と、さも簡単に解決するような関わりをしてしまい、患者さんに「分かってもらえない」「軽く扱われた」と感じさせてしまいます。それを防ぐために「皆で悩む」ことで、孤立せずに様々な見方を出し合いながら悩み続けることが重要です。当センターは、患者さんに関わる全ての職種が「皆で悩む」というチーム医療の最も重要なことが実践され、患者さんの悩みに寄り添い続けることができていると思います。

プロタック社製のプロタックセンスサークル

**司法作業療法士の難しさは？**

医療観察法の対象者はそれぞれの過酷な人生の中で、他者を信用できなくなっている方が多いと感じます。その中で、事件を起こし、強制的に入院させられます。本来、入院生活はこれまでの社会生活の困難から離れ、安心して過ごし治療に専念することができる場であります。しかし、他者への不信があり、それが病棟スタッフに向くと、病棟の中に信用できない人がいることになり、安心して生活できる場になりません。担当の治療チームだけでなく、病棟のスタッフ全員が、患者さんが不信感を持たないように対応できれば、全ての病棟スタッフを信用して入院生活を送ることができます。そうなると、患者さんが徐々に他者への信頼を取り戻し、本来持っている健康的な面が発揮されます。そのような入院生活での経験は、退院後に他者を信頼しながら生活できる基盤になり、他害行為の無い生活が実現できると実感しております。

ウクライナカラーにライトアップされた二条城

**司法作業療法士として今後取り組みたいことは？**

感覚やリラクゼーションの研究を深めていくことも取り組みたいことですが、作業療法士としての日常的な関わりについても考えていきたいです。最近、日常の中での些細な侮辱を意味する「マイクロアグレッション」という概念を知りました。患者さんがしんどいのに作業を勧めたり、患者さんにとって過度に簡単な作業を勧めたりと、作業療法を通して患者さんにマイクロアグレッションを与えているのでは？と自己を振り返ることは、作業療法士の関わりをよりよく変えていける可能性があると考えております。

趣味の料理 パエリア

# 人薬（ひとぐすり）

第七回

## 一人ひとりにできることは違う。でもそれらも全て「人薬」

INTERVIEW　薬剤師・渡部敬

### 「人薬」ってなんだろう

このコラムのテーマでもある「人薬」という言葉をはじめて聞いた時、私自身が薬剤師ということもありプラセボ効果を最初にイメージしました。

プラセボ効果とは、有効成分が含まれていない薬を飲んだ時に、ある程度の割合で症状が改善してしまうことをいいます。プラセボ効果で有名なものの一つに鎮痛効果があります。鎮痛薬を服用すると薬の効果で痛みが軽減しますが、実際には薬の効果だけではなく、薬を飲んだので「痛みがなくなるはず」といった期待感による鎮痛効果もとても大きいとされています。実際にプラセボの鎮痛薬を飲んだ時には、脳の前頭前皮質の活動が活発化していることが判明しているなど、科学的な解明も進んでいます。

薬剤師として治療薬の効果を評価していく中で、確かに薬剤による治療効果は大きいと感じることがほとんどです。ですが、特に精神科領域で働いていく中で、人と人との関わりは、それと同じくらい治療において大切な要素であることを様々なケースで感じます。確かに、「人薬」はまだ科学的な解明がされてはいませんが、多くの人が実感しており、今後解明されるかもしれません。

### 薬剤師として

私たち薬剤師は、お薬のことを通じて患者さんと関わることが多い職種です。ただ、お薬の話だけをしても興味を持ってもらえないこともあるため、時には睡眠状況や気分の確認、世間話、または挨拶だけをすることもあります。「薬の話をしないの？」と逆に聞かれることもあるのですが、薬の情報提供だけでなく、関係性ができてはじめてお薬の話ができるケースもあります。精神科においてはどのような内容を話したかよりも、誰が話をしたかで患者さんに伝わるケースもあります。そしてお一人おひとり、お薬に対する思いも違います。その方それぞれが持たれている思いを大切にしながらお話をさせていただいています。

### 間接的にできることはないのか

ただ、薬剤師は病院の中で他の職種のように人数が多くありません。患者さんと直接関わることは人員的に限界がありますが、薬を通じて間接的に「人薬」を提供できないかと考えています。例えば、入院患者さんに対して安心できる環境の提供、これも「人薬」になるのではないでしょうか。薬剤師は薬の採用から提供にいたるまで関わります。例えば薬の採用においては、後発医薬品などは特に多くの剤型があり、メーカーによって薬の味や大きさなどに違いがあります。薬は毎日飲むことの多い生活に密着したものであることから、飲みやすい味や形を選んで薬を採用することも、とても大切だと考えています。

小さな効果の「人薬」かもしれませんが、一人ひとり患者さんのことを考えて行動すれば、これらも「人薬」になるかもしれません。今後も患者さんが安心して医療を受けられるように、そして直接及び間接的に人薬を提供できるように業務に取り組んでいきたいと考えています。





# ホームレス支援 NPO法人岡山きずな

当センター地域連携室の黒岡と岡崎による
インタビュー（左より）川元みゆき氏、黒岡、岡崎

## ホームレスの人がいると聞けば とりあえず会いに行きます

NPO法人岡山きずな　理事　川元 みゆき

**個人の生き方や家族の在り方が多様化しています。医療・行政・福祉の既存のサービスでは解決できない課題を抱えている患者さんに出会う時、民間団体の支援に救われることが増えています。今回は、生活困窮者支援を行う「NPO法人岡山きずな」の活動を紹介します。**

### 制度の狭間へのはがゆさ

**黒岡**　ホームレスとは「家が無い状態」なので、対象者は未成年から高齢者までいて、障害や病気も様々です。いざ役所へ行く、受診するとなっても、誰かが一緒に動かないといけない。縦割り構造の支援では対応が難しい分野ですよね。どのように活動されていますか？

**川元**　ホームレス状態は、社会にある問題全てがリンクしているのが特徴です。始まりは2002年のホームレス炊き出しボランティアでした。そこから一貫して目の前で困っている人のニーズに応え続け、安楽亭という拠点で衣食を提供するなど、数年間はスタッフも手弁当で活動しました。そのうち岡山市の目にとまり支援委託を受けるなどして活動の幅を広げています。私達の強みは、ホームレスに関することは何でもできるという柔軟性をもって、制度の狭間を補えることです。

### 路上にいる精神疾患の人

**黒岡**　川元さんは、精神科治療の場でも支援者としてお世話になっています。活動の中で精神疾患の方への対応はどうされていますか？

**川元**　ボランティアで夜回りをすると、今も路上生活の人が20人はいます。声をかけた印象では、約3割の人に幻覚妄想の症状があると感じます。精神疾患があると思われる方の多くは、彼らなりの理由で路上に居続けることを選択します。私達が提案する「家をかまえるために」という支援に無力感を覚えつつも、彼らを尊重しています。そして、いつかどこかで引っかかってくれたらいいなと願いながら声をかけ続けています。

### 地域で共に生きる支援を

**黒岡**　全国的にホームレスの方は減少していると言われています。今後の支援の展望を教えて下さい。

**川元**　「きずな」では、ホームレス状態から脱却した人のフォローもしています。卒業生の多くは、居場所や相談先、金銭管理、制度利用などで支援を必要としており、きずな以外につながりを持てないままの人もいます。一方で、コロナ禍で行った弁当配布支援では、生活困窮世帯の人が多く来られており、従来のホームレス支援だけでなく、地域で共に生きる人を広く支援する必要性を感じています。今後は積極的に地域に出て、困っている人だけでなく、困っていない人も混ぜこぜにして「共に生きる」を実践できればと思っています。

**安楽亭**
岡山市北区下中野にある一軒家です。生活困窮者の方を対象に衣食の提供をしています。地域の居場所としても利用できます。

**夜回り**
岡山駅地下街を中心にスタッフとボランティアが巡回し、ホームレス状態の方へ声かけや相談対応を行います。

**一時生活支援施設 ひびき**
ホームレス状態の方を対象に、衣食住の提供と自立に向けた相談支援を行ないます。利用期間は原則3カ月です。（岡山市委託事業）

**自立準備ホーム なごみ**
矯正施設退所者で行き場のないホームレス状態にある方を対象として、衣食住の提供と自立に向けた相談支援を行います。（岡山保護観察所委託事業）

**日常生活支援施設 かなで**
生活保護法に基づく住居施設です。独居生活が困難な方を対象に日常的な見守りや生活支援を行います。

**ビッグイシュー販売の支援**
路上でホームレス状態の方に雑誌ビッグイシューを販売してもらい、その売上収入で自立を応援する事業です。中四国での販売は岡山のみなので、是非応援して下さい。

### NPO法人岡山きずな

未成年から高齢者までを対象に、生活困窮支援から地域の居場所作りまで幅広いサポートを行なっています。Facebookでも情報発信しています。

HP　Face book

岡山市北区中山下1-5-25（YMCAせとうち内）
TEL.086-221-2822
FAX.086-201-5508
E-mail okayamakizuna@gmail.com

# EVENT REPORT

## 東古松サンクト診療所　デイケア
## 色とりどり

今年度より「園芸部」が始動！現在診療所の畑には、ミニトマト、ナス、メロン、スイカなど多種多様な野菜が植えられています。また、美しい花々が診療所を彩り、外来に来られる方から「和みますね」とのお声を頂きます。園芸は、作物の状態を見ながら水やりの量・頻度を加減するなど、日々の観察と手入れの積み重ねが重要になります。夏の野菜の収穫が楽しみです。

お菓子作り・食事イベントも再開。皆でタコライス、桜餅、梅ジャムスコーンなどを作りました。出来立ての手作り料理の味は格別でした。

5月には「フリーマーケット」があり、利用者さんが手作り作品を出品したり、岡山市内の作業所からは、手作り作品、パン、弁当、コーヒー等の販売をして頂きました。衣類や家具家電、日用品などのリサイクル商品が安価で購入できることも、当イベントの目玉です。今回は雨天だったにも関わらず多くの方に来場頂き、イベントは大盛況のうちに終わりました。来場された方からは「楽しかった」「良い買い物ができて良かった」との感想を頂き、診療所へ関心を持って頂くきっかけとなりました。次回は11月に開催予定ですので、皆さん是非お越しください。

診療所を彩る四季折々の花々

「にこにこパン」さんによる
パンの販売

お菓子作りイベントで作った桜餅

「ジブンワーク」さんによる
ドリップコーヒーの販売

## 岡山県精神科医療センター　デイケア
## 個々のニーズに合わせて

利用者の方を中心に、季節ごとにデイケアの受付や1階外来の受付の飾りつけをしています。6月は紫陽花とジブリの作品をイメージしたデザインとなっています。利用者さん同士で協力しながら、梅雨を感じる素敵な作品が完成しました。今後の作品も楽しみにしていてくださいね。

次にデイケアのプログラムを2つ紹介します。1つ目は、春号でもご紹介した「こんだてクラブ」。献立は、参加者同士で何を作るのか相談し合い決めています。6月は各自作ってみたい献立を作成。焼き魚や冷麺など、それぞれが満足のいく出来になったようです。調理後は作ったものの工夫点や良かったことなどを共有し、楽しい時間を過ごすことができました。

2つ目は、「出前講座」です。就労を希望している利用者の方に向け、就労をサポートしてくれる機関を知り、障害を持ちながらも働くイメージや形を作っていただくことを目的としています。企業の方に来ていただいたり、実際に働いている方の体験談を聞くことができたりと、勉強になるプログラムの1つです。5月にはハローワーク岡山より講師を招いて開催し、10名の方が参加しました。

おいしそうな焼鮭定食のできあがり

季節ごとの飾りつけをお楽しみに

冷麺たっぷり2人前!

ピーマンの肉詰めづくり

ハローワークジョブガイダンスの様子

## 編集後記

暑い日が続いていますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。今回は病院でお出ししている食事あれこれをご紹介したいと思います。

まずは、群馬で愛されるソウルフード「ソースカツ丼」。カツをソースにくぐらせるシンプルな丼として大変人気があります。次に、秋田県の郷土料理「稲庭うどん」。平らな細麺で、しっかりしたコシとのどごしの良さが特徴です。暑い夏にもピッタリですね。そしてスイーツ好きにはたまらない、「いちごモンブラン」と「ロールケーキ」。見ているだけでお腹が空いてきます。

今後も患者さんに五感で楽しんでいただけるような食事を提供してまいります。

（事務部・志茂香代子）

Jupiter　2023年 夏号 VOL.51

2023年7月31日発行

発行人　中島 豊爾
編集人　来住 由樹
発行所　地方独立行政法人 岡山県精神科医療センター
岡山市北区鹿田本町3-16
TEL.086-225-3821㈹
ホームページ　https://www.popmc.jp
制作協力　㈱あどりえ、ぽう
印刷所　友野印刷㈱