



こころこころこころ

多職種が講師を務めるメンタルヘルス等の“出前講座”

2023年発行
vol.
65



こころ しっとこセミナー



公認心理師&薬剤師 体験レポートこころとくすり

第1回「薬膳」の奥深さを学んできました



三重県立こころの医療センターのビジョン

県民の皆さんのより良いこころの健康をめざし、精神科疾患があっても地域で安心して暮らせるよう、医療サービスを提供していきます。

こころ

しつとこセミナー

多職種が講師を務める メンタルヘルス等の “出前講座”



精神科病院の専門職種のスタッフが依頼を受けてさまざまな場所へ赴き、こころの病気や最近注目を集めているメンタルヘルスの問題等に関して理解を深める場を提供する「こころしつとこセミナー」。その活動内容やセミナーに携わるスタッフの想いをご紹介します。

**16年間に500回以上開催。
3万人以上の受講者が参加**

平成19年にこころの医療センターの基本理念である「患者様とともにバリアフリーの社会をめざし、三重県の医療をリードします」を實踐するべく、「精神科疾患に対する正しい理解の普及」を目指して始まった「こころしつとこセミナー」。当初は「出前セミナー」という名称で開催。多職種のスタッフが自ら出向いて啓発活動を行うのは県内の精神科病院としては初めての取り組みでした。背景には年間の自死数が全国で3万人以上、三重県でも400人前後を推移しているという状況があったといえます。これまでの16年間、年間30件以上のペースで500回以上開催し、行政や教育、医療関係者や企業、介護・障がい者施設などから延べ3万人以上の方に参加していただいています。

セミナーでは医師や看護師をはじめ、薬剤師、公認心理師、精神保健福祉士、作業療法士など幅広い職種のスタッフが講師を務め、幅広いテーマに対応できる体制を構築。現在、ホームページには14種類のテーマを掲載しており、こころの病気のサインや支援する側の関わり方、精神科の薬の基礎知識、認知症・アルコール依存症の予防・初期症状といった内容に加えて、おとなの発達障害など近年注目を集めている



多職種を講師として派遣

主なセミナー内容

- こころの病気について
- あなたの身近にある依存症
- おとなの発達障害
- アンガーマネジメント研修
- 元気回復行動プラン
- やってみよう! マインドフルネス!!

- 公認心理師
- 精神保健福祉士
- 作業療法士

- 医師
- 看護師
- 薬剤師

テーマも取り上げています。

セミナーの内容を工夫して 受講者の参加意識を高める

500回以上開催してきたセミナーの中でも最も依頼が多いのが「アンガーマネジメント」の対処法。教育現場での体罰や障がい者・高齢者施設での虐待、職場でのパワハラなどが社会問題として取り上げられることが多くなってきた状況を受けて平成24年からセミナーの

テーマに加わり、延べ1万人以上の方が受講。こころしつとこセミナー開始当初から取り組みに携わってきた精神保健福祉士の山元孝二技師長兼ユースメンタルサポーターセミナー長が講師を務めています。今までに300回以上登壇してきたという山元はどのような姿勢でセミナーに臨んでいるのでしょうか。

「二方通行で知識を伝えるのではなく、参加型の研修として、受講している皆さんにセミナーの中で自ら考えて、行動のヒントを掴んでもらうことを意識しています」

配布した資料の中に設問欄を設けてあり、問いかけに対して、参加者が講義を聞きながら書き込んでいくスタイル。隣り合った参加者同士が考えを述べ合うペアワークを主に行っている。

「講師を務めるスタッフは参加者の方が直面している課題に対して前向きに取り組めるように、それぞれ資料の作り方や講義の進め方に工夫を凝らしています」と山元。終了後の参加者からのアンケートで、セミナーで学んだ内容が実際の現場で生かされているという声を目にするのと何よりのやりがいを感じられると言います。

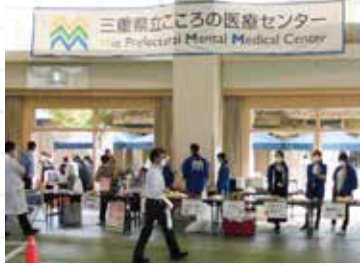
メンタルヘルスへの 関心の高まりに対応

当初は「こころの病気」について



イベント報告

こころの医療センター 秋祭り 開催しました



11月10日(木)秋晴れの中、「こころの医療センター 秋祭り」を開催しました。

新型コロナウイルス感染症の影響を受けて令和2年度、令和3年度に開催できなかった「こころしっとこ祭」に代わる催しとして、入院されている方の作品展示と独自の屋台を開設し、入院患者さんをはじめ院内の方々をお迎えしました。

今までの「こころしっとこ祭」と比べると規模は縮小した形にはなりましたが、3年ぶりの開催とあって参加した皆さんからは「ずっとイベントがなく開催を楽しみにしていたので、参加できてよかった」「屋台は安くておいしく、おなかいっぱい食べられて満足」といった声が寄せられ、みなさんとても楽しそうでした。

来年度からも「こころしっとこ祭り」や「秋祭り」のような、院内の皆さんや地域の方が一緒に楽しめるようなイベントを実施していきたいと思っております。



セミナーの講義を行う山元技師長

理解を深める内容を中心に開催していた「こころしっとこセミナー」。最近では精神的に調子を崩した人などが毎日を元気で豊かに暮らすためのWRAP(元気回復行動プラン)や自己肯定感を高める方法、マインドフルネスといった自己啓発的なテーマも増えてきました。

セミナーの開催を希望される方はホームページで紹介しているテーマの中から希望する内容を選んで講師の出張を依頼することになります。

定を行うとともに、参加者の方へ「伝わる技術」の向上に取り組んでいます。

厚生労働省では令和3年度から全国8自治体をモデルに、「心のサポーター(こころサポ)」の養成事業を始めました。こころの不調で悩む人をサポートし、さらには偏見のない暮らしやすい社会を作るために、メンタルヘルスの基本知識や聴く技術などを身につけた「こころサポーター」を2033年末までに100万人を確保する取り組みです。2024年度からは全国で本格的に養成プログラムがスタートする予定となっており、こうした取り組みを推進するためにも「こころしっとこセミナー」の役割はさらに重要度が高まっていくこととなります。今後もセミナーの活動にご期待ください。

300回以上の登壇経験を持ち、1万3000人以上の参加者にセミナーを行ってきた精神保健福祉士の山元。「参加者の方を巻き込んでいけるようなセミナー内容を意識しています」と。



こころしっとこセミナーのお申込みは当院ホームページをご確認ください。

https://www.pref.mie.lg.jp/KOKOROHP/HP/000183394_00010.htm



第1回 「薬膳」の奥深さを学んできました

“薬食同源”という言葉をご存じでしょうか。日々の食事は薬の投与と源は同じであるとする考えであり、食事でも薬と同様に健康のために重要であると解釈できます。薬膳はこのような考えに基づいた、個人の状態に合わせた料理のことを指します。

とはいえ言葉としては理解できても、どのような食材が使われるのか、どうやって食事に取り入れるのかなど想像できない部分があるのではないのでしょうか。

そこで今回は、なつめ薬局の方にご協力いただき、薬膳について、日常の食事での取り入れ方や食材などを教えていただきましたので紹介させていただきます。

スイーツ



①チー(ココナッツミルク・亀ゼリー・クコの実など)、②白きくらげのデザート(白きくらげ・なつめ・竜眼肉・クコの実)、③杏仁茶(杏仁・黒ゴマなど)、④ぜんざい(小豆・黒豆・はすの実など)、⑤クグロフ(ジンジャーなど)
温かいものと冷たいものどちらとしても調理でき、また、チーのように異国のスイーツにも入れられ、幅広くアレンジできます。

お茶

左から頭痛肩こり(材料:紅花・シナモン・マイカイカ)、疲労回復(クコの実・レモングラス・なつめ)、免疫力アップ(黄耆・エキナセア・生姜)、目の疲れ(クコの実・菊花・なつめ)への効果が期待されるお茶
マイカイカや菊花など、花を入れると見た目の印象も変わり新鮮です。また、なつめやクコの実はお茶として抽出した後も、残ったものを食べることができ、二度楽しめます。



公認心理師 中川 芽衣

自分の困りごとに合わせて作れるのが魅力ですね。セルフケアの一つとして、いいかもしれません。お茶なら日々の生活に取り入れやすいそうですね。

免疫力アップのお茶の材料は漢方薬やハーブティー、普段の料理にも用いられます。普段組み合わせることのないものを一緒に取り入れることができるのがおもしろいですね。



薬剤師 塩野 光希

取材協力 / なつめ薬局 三重県津市広明町 371 ハシモビル 101

外来担当医

※休診日 / 土・日曜・祝祭日及び年末年始

■ 初診外来は、予約制です。ご予約先：初診外来予約専用電話059-253-3120(9:00~13:00)

	診察室1	診察室2	診察室3	診察室4	診察室5	診察室6	診察室7	診察室10	診察室11	診察室12
月	初診(精神)		第2・第4AM 外部医師	濱本		初診 (アルコール)	中島	山城	岩佐	
火	初診(精神)	森川		芳野	中瀬	吉見	小畑	藪	もの忘れ外来 吉丸 脳神経内科	
水	初診(精神)	佐野	乾			初診 (アルコール)		山城	もの忘れ外来 吉丸 脳神経内科	AM 楠本
木	初診(精神)	森川	乾	AM 外部医師		田村	小畑		富崎	
金		佐野		芳野			吉見	藪	もの忘れ外来 小川 脳神経内科	もの忘れ外来 AM 森川

※令和5年1月1日現在

編集後記

寒い季節、ついつい外出が億劫になり、家でゴロゴロするだけの日が増えてしまいます。身体を動かさないと、結局だらだらしてしまう私…まずは小さなことからコツコツと。簡単な筋トレから始めようと思っています。

医療福祉G 渥美

三重県立こころの医療センター

〒514-0818 三重県津市城山1丁目12-1
TEL 059-235-2125 FAX 059-235-2135

URL <https://www.pref.mie.lg.jp/KOKOROHP/HP/>

