



目次

院長挨拶	2
リワーク通信 『クリエイション・ラボ』	3
ウェルビーイングってなんだろう？	4
先生にインタビュー！コーナー	6



「AIの時代に、こころのぬくもりをたいせつに」

院長 武田 龍太郎

新しい年を迎えました。

皆さまにとって、この一年が穏やかで健やかな年となりますよう、心よりお祈り申し上げます。
日頃より、当院の診療および関連活動にご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございます。

■ AIが身近になった時代に

最近「AI（エーアイ：人工知能）」という言葉をよく耳にします。

スマートフォンや家電など、私たちの生活の中でもAIが活躍しています。

医療分野でも、カルテ作成や統計処理（当院では未導入）などへの応用が始まっており、今後は医療の効率化とともに、さらに普及していくと思われます。

こころの健康の分野でも、最近Chatbot（チャットボット）を利用した相談が広がり始めています。

相談の「入り口」としては有効ですが、結局のところ、最後には人と人との対話が必要であるという結果も出ています。

一方で、SNS上では匿名のまま他者を批判するような投稿も見られ、SNSでのやりとりをきっかけにメンタル不調に陥る方も増えています。

こうした現象は、AIやネットの便利さの一方で、相手を理解したうえでの会話や、対面だからこそ伝わるやさしい気持ちのやりとりが減っていることを示しているようにも感じます。

心の健康にとっていちばん大切なのは、相手を理解したうえでの「話を聞いてくれる人がいる」「気持ちを分かってくれる人がいる」という安心感です。

■ こころの健康は、つながりの中に

私たちは、信頼できる誰かと話すことで安心し、支えられ、また元気を取り戻していきます。

コロナ禍で一気に普及したオンライン通信は、業務の効率化や遠隔地とのコミュニケーションなどに大きなメリットをもたらしました。

しかし、言葉や映像だけでは伝わらない「雰囲気」や「空気感」があり、集団での交流には限界もあります。

AIはさらに多くの情報を提供し、ときに人のように優しく応答してくれることもあります。やはり**「あなたの気持ちを感じる」まではまだできません**。

だからこそ、最終的には対面での人と人とのつながりを大切にしながら、オンラインやAIを上手に活用していくことが、これからの時代に求められる姿勢だと思います。

■ 地域全体のあたたかなつながりに向けて

当院では、これからも人と人とのつながりを大切に、患者さまや関係機関の皆さまに信頼される「こころに寄りそう医療」「安心して話せる場所」づくりを進めてまいります。

外来、入院、デイケアなど、さまざまな場面で皆さまが少しでも笑顔になれる時間を増やしていきたいと願っています。

そして、地域の皆さまとのつながりも大切に、地域全体のあたたかなつながりの輪を広げていけるよう努めてまいります。

本年もどうぞよろしくお願いいたします。



武田龍太郎院長 藍綬褒章のお知らせ

このたび、武田龍太郎院長が社会福祉の増進など公共の利益に貢献した人に贈られる藍綬褒章を受章しました。当院の患者様の治療をはじめ地域医療への協力、行政への協力、精神病院協会の役員を務めるなど多忙ながらも献身的に活動してきたことが評価されました。今回の受賞に際し「病院職員を始め関係者の皆さんの協力もあり、個人としてはなく武田病院として受賞ができたと思っています。」と院長らしいお言葉を頂きました。

武田龍太郎院長 藍綬褒章の受章おめでとうございます。





『クリエイション・ラボ』



「クリエイション・ラボ」はグループで行う協働作業プログラムです。毎月テーマに沿った作品づくりを行っています。月初めに班分けをし、計画立案、役割分担を行い協力し、1ヵ月間をかけて作品作りを進めます。

こうした作業を通して、役割遂行、協力関係の構築、全体を見る視点を養います。仕事を想定し、共通の目標に向かって協力しながら共に働く体験を重ねていきます。



参加したメンバーからの声

(アンケートより)

- 皆でテーマを考えることや、発表する場があり職場復帰の際、非常に役立つと思う。
- いくつかの班で成果物を作ることで、嫌でも他の班を意識しながらある程度の緊張感をもって取り組める。課題を自分たちで決めることも自然と入れ込む形になるので仕事のシミュレーションとして良いと思う。
- 様々な年齢の仲間と仕事のような活動ができるので、コミュニケーション上の気遣いの丁度良い加減を習得できました。
- 参加するとこれまで交流したことのなかった方とも自然と話しができるようになり、メンバーの皆さんと仲良くなるにはとても良いプログラムだと思った。また、何かを作成することが「楽しい」のだということを再確認できた。
- 1つの課題に向けてグループで話し合いながら作業をしていくのですが、参加しているメンバーが目的と自分の役割を理解し他メンバーと協力していくところが会社と似ていて学びが多くあった。
- 限られた時間内で計画立てて協働する訓練として、「ルールに従って進めたい・決まり事は皆にも従ってもらいたい」という自分の心の動きを感じ取れた。

★これまでの作品については、武田病院ホームページ内《デイケア・リワーク通信》に掲載中ですので是非ご覧になって下さい。



武田病院リワークのご紹介

武田病院ではうつ病、うつ状態等で職場を長期に休んでいる方々を対象に精神科リハビリテーション活動の一環として復職支援を行っています。今回ご紹介したクリエイション・ラボの他にも、集団認知行動療法、マインドフルネス、SST(社会生活スキルトレーニング)等さまざまなプログラムを実施しています。ご興味があれば、お気軽にお問い合わせいただければ幸いです。

武田病院 リワーク・らくだ 044-911-4050 (代)



教えて!りゅうたん

ウェルビーイングってなんだろう?



なにに? ボクはりゅうたん!
武田病院のマスコット
(龍太郎先生からお名前を頂き、デイケア
スタッフがボクを作ってくれたよ)



ねえねえ、最近よく聞く
「ウェルビーイング
って?」なんだろう?



心も体もそして周りとのつながりも**自分にとって
良い状態**であることをいうんだよ!

良い状態か~
どうやって
調べるの?



幸せの 4 つの因子があって、この因子を少しでも
高めて行く事が良い状態につながるんだよ!



話を聞いてくれる
人に感謝する

ありがとう つながりと感謝

ありがとうって言ってるかな?
周りの人に感謝する気持ちを持
つことだよ



Well よ 良い

美味しい食事に
感謝する

散歩してみる。
簡単な運動をする
好きな曲を聴く。絵を書いたり
何か作ってみたりする。

やってみよう 自己実現と成長

自分のやってみたい事
見つけられているかな?

OT の作品



デイケア作品



何か楽しい事、
できる事を見
つける事だよ

『ありのままの自分』を探そう手伝い

ウェルビーイングって難しい事じゃないんだね。少しずつ自分のペースで自分の良い状態を確認する事
幸せの4因子が役に立つことが知れたよ。「ありがとう」
あっ「これはありがとう因子だね」



その調子！ちょっとずつやっっていこう～
りゅうたんはいつでもみんなを応援しているよ
困った時には、いつでも相談してね



なんとかなる 前向きと楽観

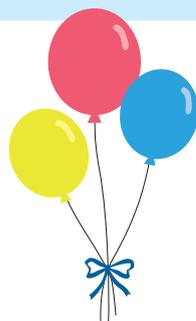
なんとかなる、まっいっかって思っているかな？
くよくよしないで、まあ何とかかなると思う事だよ！

being

じょうたい
状態

ありのままがいい 独立と自分らしさ

自分の好きなところも
嫌いなところも大切に～
人と比べない



ケースワーカー（相談室）



訪問看護

どんな事でも
相談できる人がいる安心感

どんな自分でも大丈夫
どんな自分でも少しずつ
変わっていけるよ



4つの側面に
注目



認知行動療法

どんな自分でも
大切にして
あげよう

先生にインタビュー！コーナー

4名の先生にインタビューしました

①武田病院の印象 ②今はまっていること ③自己PR

たかはし めぐみ

精神科医師 高橋 恵先生

- ①優しい職員さんたちが多く、明るく丁寧な診療をしていると思います。市民講座など地域との交流も活発で患者さんたちものびのびしていると感じています。
- ②ゴルフが楽しくなってしまうと、うまくなろうと頑張っています。
- ③よく言えばいろいろなことに興味をもって頭を突っ込みがちです。長く老年精神の分野で仕事をしていますが、30年近くSSTの勉強も続けてきており、若手医師の教育に取り入れたりして、成果を感じています。患者さんを総合的にみていくのが好きで、少しでも患者さんが自分でできることが増えたり、患者さんの人生が豊かになると私もうれしくなってしまう。病院の近くに住んでいることもあり、地域のメンタルヘルス向上のお手伝いができたらいいなと思っています。よろしくお願ひいたします。



かどや まさのり

精神科医師 格谷 雅徳先生

- ①とにかくみなさん優しい！これに尽きます。赴任する直前、武田病院に入院歴のある患者さんから「あの病院はノスタルジックで穏やかな雰囲気ですよ」と教えてもらいましたが、まさにその通りの印象です。
- ②レコードプレイヤーを新調しました。帰り道に中古レコード屋があるので、エサ箱（二束三文の安売りコーナー）から適当にえいや！と選んで購入→家で聞くという無為な遊びにはまっています。ネットでもほとんど情報がないレコードが時々あり、そういった音楽に出会うと（音楽それ自体は、大抵ぜんぜん良くない）世界は広いな～と不思議な感慨があります。
- ③ゆるやかに頑張りたいと思います。



うめつ しゅん

精神科医師 榎津 駿先生

- ①スタッフ同士の距離が近く、温かい雰囲気の病院です。意見交換も活発で、どの職種でも患者さん一人一人に対して非常に真摯に向き合っていると感じています。
- ②毎日のお花の水やりです。3年前に購入した苗が今年初めて花を咲かせて、植物の繊細さと生命力の強さを目の当たりにしました。
- ③みなさま初めまして、本年度入職いたしました榎津です。診療では、緊張せずに話しやすい雰囲気作りを心がけています。不安なことや困ったことがあれば、気軽に相談してください。一緒に取り組んでいきましょう。



ひらおか りさ

精神科医師 平岡 理沙先生

- ①職員の皆様が親切でとても働きやすい病院です。一人ひとりに時間をかけて丁寧に関われる環境なので、私自身も学ぶことが多いです。
- ②最近では行けてませんが、まとまった休みがとれると旅行に行きます。特に、東南アジアの賑やかな繁華街を散歩するのが好きです。
- ③日々の積み重ねを大切に、楽しみながら頑張りたいです。



編集
後記

今回のTタイム、いかがでしたか？実はTタイムの制作は前年7月から始めています。つまり、作り始めてから皆様のお手元に届くまで半年程かかるんです。制作中に季節も移り変わり、病棟の自動販売機で人気だったDAKARAやレモネードは影をひそめ、今ではココアやはちみつレモンなど、温かい飲み物が売れるようになりました。今年は何が売れるだろうか……こっそり観察する今日この頃です。今年も武田病院を、どうぞよろしくお願ひいたします。