

# おあしす



特定医療法人 南山会

親切 安心 信頼

峡西病院・峡西老人保健センター・きづな  
・アルプス訪問看護ステーション

2025 12 第39巻12号  
(通巻460号)



峡西病院の理念

「その人らしさをともに創造する」

人生の新しい目的や意味を一緒に考え、  
より良い人生を伴走していく

## 行政機関職員向けメンタルヘルス 研修会を開催しました

近年、働き方の多様化や業務の複雑化により、職場でのストレスや心の不調を抱える人が増えています。峡西病院では2015年より「峡西病院と企業との連携を考える研修会」を開催し、地元企業及び市町村の産業保健スタッフや人事総務担当者とは毎年研修会を行っています。

今回は「働く人がメンタルヘルスに興味を持ち、日頃から自分の心のケアを意識できるように」との思いから、新たな取り組みとして、「病院スタッフが職場に出向く形式」での研修会を企画しました。取り組みの第一歩として11月7日に、身延町役場で働く職員の皆さんを対象に、メンタルヘルス研修会を開催しました。講師は当院の精神科リハビリスタッフが勤めました。

研修の前半では、メンタルヘルスの基礎知識や、こころの不調に早めに気付くポイントなどをお伝えしました。続く後半では、働く人に役立つ精神科のリハビリを体験して頂きました。グループワークを通して、自分の調子を崩すきっかけやストレスのサインを振り返ったり、日々の中で取り組めるセルフケアなどをお伝えしました。参加者の皆さんからは「自分の

心の状態に目を向ける良いきっかけになった」といった感想を多く頂きました。

働く中で、心の疲れは誰にでも起こるものです。不調を感じた時に自分を責めず、少しでも早く対処をしたり、周りの仲間と声をかけ合ったり、支え合うことが大切です。今回の研修が日々の中で「自分の心を大切にする時間」を持つきっかけとなれば幸いです。当院では、今後も地域で働く皆さんが安心して健やかに過ごせるよう、心の健康作りの取り組みを続けていきたいと思っています。

リハビリテーションセンター

清水 悠司



## ケアする病院ネットワーク見学会

10月17日(金) 当院にて「ケアする病院ネットワーク見学会」を開催しました。このネットワークは、身体拘束等を行わない医療を実践する全国の医療機関が集い、互いの取り組みを共有・学び合うことを目的としたものです。現在、参加医療機関を相互に見学しており、今回はその一環として当院が見学先となりました。当日は、全国から23名の方々にご参加いただきました。はじめに、院長の川崎洋介より病院の概要や取り組みについてご説明し、その後、病棟や関連施設をご案内しました。精神科病院に限らず、総合病院など様々な医療機関がネットワークに参加していることもあり、参加者の皆さまは当院の取り組みに高い関心を寄せてくださいました。

見学後の質疑応答では「様々な取り組みを職員自身が主体的に発信しているが、それを組織としてどのように支援しているのか」「医療機関に限らず、どの業界でも人材確保が課題となっているのか」といった、実践と運営の両面に関する活発な意見交換が行われました。



見学先では担当者が資料を用いて説明



当日は班に分かれて見学



令和6年度  
幸せ発表会

◇創造賞◇  
きづな  
八木澤ひかり

## 目標

SNSにて情報発信を行い、きがる館の新規利用者の獲得、1日の平均利用者数の増加を目指す。

## 理由

目標設定の背景には、きがる館利用者数の減少がある。週休二日制に伴い土曜日が休館となり運営日が減少したこと、利用者が固定化し、新規の方の見学や体験も少ない状態にあることが要因としては挙げられる。

もっと多くの方に利用してもらいたい、色々なルートからきがる館を紹介してもらいたい：そのためにはより多くの方にきがる館を知ってもら

らうことが必要と考え、SNSを活用した情報発信を行うという目標設定に至った。

## 新たに始めた情報発信

## ・Instagramの開設

Instagramを令和6年8月に開設。活動の様子を写真付きで投稿を行い、活動についてイメージが湧きやすい内容を発信していくこととした。

新たな発信方法に加え、これまで行ってきた毎月の活動予定表の発行、フェイスブック・ホームページの更新も併せて行っている。

## 情報発信で大切にしたこと

## ①「今」を伝えること

きがる館での出来事をできるだけタイムリーに発信するようにして、見る側が関心を持ちやすい内容を心がける。

## ②地域とつながること

近隣の関係機関など積極的にフォローをして繋がりを交流を

作ることで、きがる館への紹介間口を広げることにつけていくこととした。

## ③「人」が見えること

きがる館の雰囲気を知ってもらうために、活動に参加している利用者の様子を掲載すること、投稿の文章にも投稿者の人柄が見えるよう工夫をして作成。

## 情報発信を行った結果

## ①地域とのつながりの構築

令和7年11月時点にて、フォローは187となった。

地域の福祉・医療関係機関、企業、当事者などを中心に普段繋がることはできない方ともSNS上からこそ繋がることになった。広くきがる館について知ってもらうと同時に、地域とつながることができるツールとして活用ができている。

## ②利用者とのつながりの構築

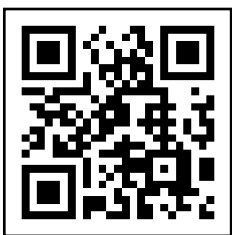
SNSの投稿を話題として利用者から声をかけてもらうことが増え、きがる館への関心を寄せてもらえるきっかけとなっている。SNSの投稿を見て、きがる館に足を運び、活動に参加するきっかけに思ってもらえればと考えている。

## ③活動写真の活用

SNSの掲載を目的として、活動中の写真を撮ることが増加。希望する方にはきがる館での思い出として配布をしている。また、館内に掲示することで、活動に参加しなかった利用者が活動を知るきっかけとなっている。

## 最後に

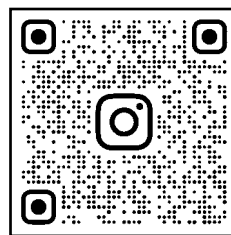
きがる館では、引き続き各SNSを日々更新中です！  
ぜひこの機会に「きがる」に覗いてみてください！



ホームページ



Facebook



Instagram

## チェロとピアノの音楽会

OT・PT だより

10月16日（木）にレク委員会主催の行事でチェロとピアノの音楽会が開催されました。

今回はキリスト教の牧師の方と通訳の方が来られ、賛美歌をはじめ、日本の童謡や唱歌を演奏していただきました。演奏の合間には、日本の良い所や牧師さんが感じている文化の違いなどを話して下さいました。



当院では年に数回、地域の方との交流をしているのですが、外国の方が演奏してくれる機会は少なく、またチェロの音色がとても心地よく、どこか自分が外国に来ているかのような、普段の企画とはまた違う、不思議で穏やかな時間を過ごすことができました。



## リハビリテーションセンターだより

### 癒しと笑顔を「特別な職員」が来院！ ドッグセラピー実施

11月11日（火）当院にて心温まるドッグセラピーを実施いたしました！ 来てくれたのは住吉病院所属のビーグル犬のマルコ君です。利用者さんに尻尾を振って一人ひとりに優しく寄り添うマルコくん。マルコ君は単なるセラピー犬でなく住吉病院ではワーカーさんとして出勤しており、自身のえさ代等も立派に稼いでいる働き者なのです。さらには警察犬の訓練も受けているスーパーセラピー犬であります。動物のもつ不思議な力と訓練されたプロとしての誇りの両方を兼ね備



えたマルコ君との触れ合いは癒しに留まらず、私たちに大きな元気と感動を与えてくれました！ 今後もこうした活動を通じて心の健康を支える環境づくりに努めてまいります。

## プログラム紹介

生活充実型グループ チャレンジ一年生

【活動曜日】 火曜日午後 月1回

【活動内容】

この活動は前進となる「ドリームプロジェクト」から生まれ変わって新たに今年度から始まった活動です。これまでは誰かの夢を応援するプログラムでしたが、この「チャレンジ一年生」は自分達のチャレンジしたい事に向けて、それぞれにこつこつと勉強をしたり練習をしたり準備をしていくプログラムです。具体的にはパソコンを練習している人、字の練習している人など様々です。スタッフも一緒に頑張って資格の勉強をしています。皆で取り組むことで第1歩を踏み出せるかもしれません。是非皆さんのチャレンジしたいことを持ち寄って挑戦しましょう。



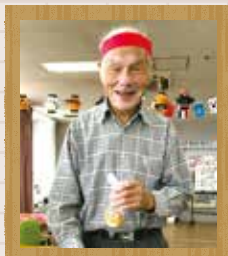
興味のある方、見学や利用をお考えの方は、スタッフまで気軽にご相談ください。 ☎055-282-2151

\* ホームページをぜひ、ご覧ください。

峡西病院 リハビリのご案内

検索

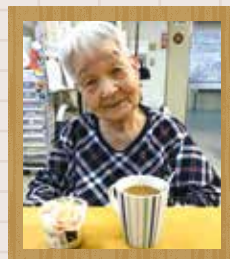
## ろうけんTimes

今月の  
TOPICS★

秋の運動会を開催しました(^^) 運動会では、玉入れ、借り物競争、パン食い競争をしました☆ 赤チームと白チームに分かれどの競技も一生懸命取り組まれました★ 特に、パン食い競争は盛り上がりしました(^^) 「久しぶりに盛り上がった」「楽しかった」との感想が聞かれました(\*^\_^\*) 競技中は、皆さんの熱い応援もあり盛り上がり、楽しい運動会でした(\*^▽^\*)

2F  
認知症  
専門棟

認知症専門棟の「塗り絵の会グループ」で季節のスイーツを楽しみました(^O^) 缶詰の桃を刻んでのせたデザートの前に、「この上にのってるのはなんで?」「美味しいじゃんね☆」と笑顔で会話がはずみ、皆様残さず美味しくいただきました(\*^\_^\*) 甘いひとときで、心もほっと温まる時間となりました(\*'ω'\*)

1F  
一般棟

一般棟では、園芸グループで秋の花植えイベントを開催しました♪ パンジーやビオラなど色とりどりの花を、利用者の皆様が一つひとつ丁寧に植えてくださいました(\*^▽^\*) 真剣な表情で苗を扱う姿や、「たくさん咲くのが楽しみね☆」と笑顔で話す様子が印象的でした(^O^) これからプランターいっぱい咲き誇る花々が、皆様の日々に彩りと癒しを届けてくれることでしょう(^o^)/

\* 峡西老健のホームページも  
ご覧ください。

峡西老健 検索



峡西老健  
の 理 念

優 優しさ

友 友愛

結 人と人

～あなたに優しく、あなたを想い、あなたと結ぶ～



# 本の紹介コーナー

今回は、Kさんにおすすめの本を聞きました！

## 本の題名：いただきます。

(作者：喜多川 泰／出版社：ディスカヴァー・トゥエンティワン)

### ●読んだきっかけは？

思春期の息子との関りに悩み、本を通して息子に思いを伝えるため、まずは自分で読んでみようと思った。

### ●おすすめのポイントは？

19歳の翔馬は、楽しくお金が稼げると聞き警備員のバイトを始めます。大学の守衛室でのアルバイトを通して、3人の大人達と出会い、その人達の過去を知り人生に触れることで世界の見方が変わっていきます。3人と触れ合う中で、生きることの意味、生命の繋がりを考えるようになり「未来の誰かの笑顔のために行動する」ということに気付きます。私の心に響いた所は『誰でもできる仕事が一番、誰がやるかで差が出る。その仕事を誰にもできない所までやるのが一流と言える。』自分の仕事に対する向き合い方を考えさせられる言葉でした。世代を問わずぜひ読んで欲しい1冊です。

今は、目の前の受験勉強に行き詰っている息子も、たくさんの人との出会いや繋がりを大切にして、豊かな人生を歩めることを願います。

特定医療法人南山会は常によりよい医療を行うことによって、地域社会に貢献することを目的として設立されたものである。職員は常に技術の向上に心掛けるとともに、知性を磨き品性を養い、自己の人間形成に努めるべきである。

### ■ 臨床倫理

1. 精神障害者を扱う医療機関として、患者様の人格尊重や意思の尊重、自己決定権の尊重を最大限配慮した医療を展開いたします。
2. 患者様の機能的状態や病状に対する説明、診療内容、必要な事項の説明を、わかりやすく丁寧に行います。
3. 当院での医療が納得して受けいれられるように、患者様が他医療機関でセカンド・オピニオンを求める機会を支援いたします。
4. 当院での医療にとどまらず、かかりつけ医療機関・福祉介護施設・障害者社会復帰施設などとの連携を深めて、患者様の生活の場を重視した医療とケアを目指します。

日常の倫理的問題に適切・迅速に対処するため、職業倫理・臨床倫理に関する検討を定期的に行います。

# 万華鏡

朝晩の空気が冷たく感じられるようになり、季節の移り変わりを肌で感じるようになりました。外に出るのが少しおっくうになる時期ですが、そんな中でも歩く時間を大切にしています。寒い中で体を動かすと、気持ちまで引き締まる感覚があります。私は数年前に大きな怪我をしてから、激しい運動を控えるようになり、それまで大好きだったサッカーもできなくなり、体を動かす機会がぐっと減りました。体を動かし

たい気持ちはあるのに思うようにできず、気分まで落ち込むこともありました。そんな時に目にしたのが「体を鍛えるには散歩が一番」と言う言葉でした。無理をせず出来る運動なら続けられるかもしれない。そう思って歩き始めたのがきっかけでした。あれから半年以上経ちます。今では休みや遅い出勤の日は公園を1時間ほど歩くのが習慣になりました。仕事の事を考えず、ゆっくりと歩くだけの時間は、思っていた以上に気持ちよさを落着かせてくれます。体が温まるにつれて、頭の中のモヤモヤも少しずつ消えていくようです。散歩の良いところは、準備もいらず、自分のペースで出来る事です。

歩く速度や距離も、その日の体調に合わせて決められます。考えることをしてもいいし、何も考えず景色を眺めるだけでもいい。仕事から離れた時間に、こうして自分と向き合うのも大切なことだと感じています。怪我をきっかけに始めた散歩ですが、今では生活の中で欠かせない時間になっています。外を歩けば、体も心も少しずつ温まっています。無理せず、自分のペースで続けていくことが、健康を保つ一番の近道だと思います。

もし、最近、体を動かす機会が減っている方がいたら、まずは散歩から始めてみてください。きつと心も体も、少し軽く感じられると思います。

S

私の趣味は、かぎ編みです。母が長年、棒編みを楽しんでいた影響で、小学生のころに編み始めました。最初は棒編みでマフラーを編みましたが、編み目が不揃いで思うように仕上がらず、何度も挫折しました。それでも母の楽しそうな姿を見ては再度挑戦し、少しずつ興味を持ち続けていました。高校生の頃、偶然かぎ編みを知り、試してみると自分に合っていることに気づきました。一本のかぎ針で編地を作っていく感覚が楽しく、水筒力バや座布団、バラなどの花を編むようになり、最近では編みぐるみ（編み物でつくったぬいぐるみ）にも挑戦しています。今では編み目も整い、完成した作品



を見るたびに大きな達成感を感じます。かぎ編みは私にとって、心を落ち着けながら創造する時間を与えてくれる大切な趣味です。これからも楽しみながら続けていきたいと思っています。

N・M

## こちら編集室

今年に入ってからというもの『フマ出沒注意』を聞かない日はないですね。

熊の街中出沒が相次ぐ背景には、気候変動と社会構造の変化が複雑に絡み合っているのではないのでしょうか。

温暖化に伴う異常気象でブナやミズナラの実りが不安定になり、餌を求めて人里に降りるようになった。また、山林の荒廃や里山管理の衰退、過疎化による人の気配の減少も熊が人間の生活圏内に侵入しやすい環境を作っている。結果として、農作物の被害や人身事故が増加し、地域社会に不安が広がっている。一方で、熊を単に「危険な存在」として排除するのではなく、人と野生動物との共存をどう実現するかという課題もあります。生態系の変化を警鐘として受け止め、森林整備や地域での防除体制の再構築など、社会全体での対応が求められています。

よく考えてみると、全て人間が介入している事に気付きませんか？ 私利私欲の為に自然を破壊して温暖化を招き、ましてや動物の住む場所まで追いやっている。人の心が変わらなければ何も変わらず、これからの社会も悪くなる一方だと思つと困ってしまいますね。

**今月の予定 12月**

5日 リハビリテーション部  
集合研修

10日 院内イベント  
「クリスマスコンサート」

27日～ 外来休診  
(1月5日より診療開始)

**今月の一枚**



先日保育園を卒園する娘と一緒に親子遠足でサンリオピューロランドに行ってきました。すっかりマイメロの大ファンです。

**「おあしす」に関するアンケートにご協力をお願いします**

いつも「おあしす」をご愛読いただきありがとうございます。より良い広報誌を目指していくために、アンケートにご協力をお願いします。

■ 下記QRコードからアンケートへの回答をお願いします。



**おあしす広場**

今月もおあしすに素敵な作品が寄せられました。

寒くならいたつに入りミカン食べ  
大森真知子

焼き芋の香に集う子皆笑顔  
カナメ

餅焼いて鐘の次の日誕生日  
保坂五十鈴

すすは払いきれいにして春を待つ  
H・H

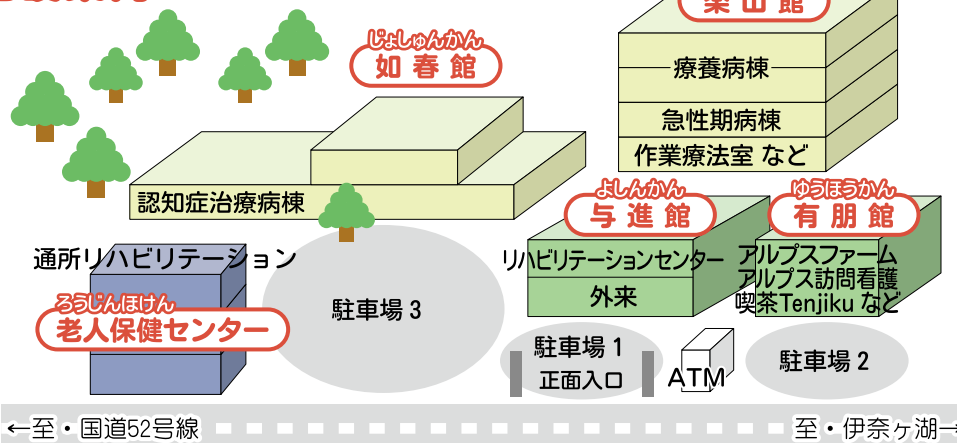
アスファルト空に映るはどんな道  
諭勝

綿帽子白ミンクのコート雪の女王  
渡辺 あき

がんばった分だけ見てる人は見てるから  
渡辺 奈美子

※掲載は五十音順です。

## 施設案内 ※敷地内全面禁煙です☹



## 交通案内

- JR中央線  
甲府駅より車で40分
- JR身延線  
東花輪駅より車で15分
- 中央高速  
甲府昭和ICより車で30分
- 中部横断道  
南アルプスICより車で5分
- 山交バス  
甲府ー南アルプス市甲西支所行き  
(十五所経由) 鰍沢営業所行き  
(西野経由) 鰍沢営業所行き  
小笠原下仲町バス停徒歩5分

月刊おあしす第460号 1987/9/5創刊

発行所 〒400-0405 山梨県南アルプス市下宮地421  
TEL 055-282-2151 FAX 055-284-4886  
URL <http://www.nan-zan.or.jp>

特定医療法人 南山会

広報委員会

川崎洋介、大槻清志、清水悠司、相川なつき、渡邊 彩、雨宮尚登  
渡辺敏夫、對馬鈴香、金丸 綾、藤田辰徳、川口 敦

次回461号も  
お楽しみに!

印刷：株式会社 山扇印刷