

みどり通信

第57号

発行 北海道立緑ヶ丘病院広報委員会

河東郡音更町緑が丘1番地

電話 0155-42-3377

「私の20代を振り返る」

北海道立緑ヶ丘病院医長 布施 武彦

【はじめに】

つい先日、スーパーで驚いた。最近の物価高でおにぎり一個の値段が消費税と合わせれば何と200円に近い！昔、100円で買って食べていた時代は過ぎ去った。昭和、平成、令和と時代は変遷し、私もこの時代を生きてきた。今回「みどり通信」の原稿を依頼され、これが良い機会と

考え自分が歩んだ20代を振り返ってみたい。

【受験時代】

私は漁業が盛んな根室市で生まれ育った。地元の根室高校に進学したが、進学熱はそれほど高くなく大学受験をする生徒は1クラス数名程度であった。自分が医学部・歯学部志望と周りに言ってみたところで高3の模擬試験の結果がSS40～SS45では、どの志望大学もE判定となり恐らく自分が医師（歯科医師）になっていると思うている同級生は一人もいないだろう。仕方なく卒業後は父親に無理を言って浪人させてもらった。

札幌の桑園にある予備校にお世話になったが、予備校近くの6畳一間

のアパートを借り、生活のすべてを犠牲にして受験体制とした。テキストの予習、復習を徹底し、土日、休日も無く受験勉強に励んだ。

努力の甲斐もあって成績は伸び、S60台の合格圏内まで手が届いた。受験時代は汚い話だがお風呂に入るのも忘れてしまい、毎日同じジーパンをはいて予備校に通ったものだ。結果は新潟大学、長崎大学では涙を流したが、運良く（？）北大合格の切符を手に入れた。当時、日本はバブル景気で、世の中全体が浮かっている時代でもあった。そんな時代に私は受験一辺倒の生活を送った。



納沙布岬灯台

【北大時代】

連日のニュースで静岡県某市長の学歴詐称疑惑をご存じの人も多いと思う。記者会見で「自由奔放な学生生

活を送った」と言っていたが、私も同様に“自由奔放な学生生活”を送った一人である。

受験では苦しんだものの「入ってしまえばこちらのものよ！」とばかりに長期休暇になれば勉強そっちのけでカンボジア、スリランカ、インドネシアなど海外にバックパックを担いで出かけたものだ。バイトで貯めたお金で格安航空券を手に入れ、現地に着いて宿を探す旅、いわゆる「自由旅行」を楽しんだ。

思い出深い中国旅行では上海から新疆ウイグル自治区のウルムチまで2泊3日寝台列車（軟臥）の旅、何十両と長い汽車（火車）で悠久の大地を進む。ウルムチからはバスの旅、果てしないタクラマカン砂漠をオンボロの長距離バス（臥鋪車）で国境の町までたどり着く。途中、休憩地点でバスから降りると荒涼たる灼熱の大地が広がっており、ものすごい熱気と日差しが強さで目が眩む。ここでバスに乗り遅れると確実に干からびてミイラになりそうだ・・・そしてカラコルム山脈を越えてパキスタンへ。

これを読むとさぞかし有意義な学生時代を送ったと思われるが、その代償は小さく無く「留年」という悲しい結末になる。某市長のように「除籍」とはならず何とか卒業証書だけはもらったが、20代の学生時代を思い返すと

恥ずかしさで私も卒業証書を「チラ見せ」になってしまう。

【20代へのメッセージ】

私の20代はやりたい事をやってきた。もちろん後悔は無い。自分の受験についても合格出来るか何の保証も無かった。無謀な挑戦だと考える人もいたかもしれない。今、中高年になり損得を考えたり、結果を予想して計画を止めたりと後ろ向きに考えてしまうことが多い。

アップルの創業者スティーブ・ジョブズの名言「Stay hungry, stay foolish」に感銘を受け、この名言を意識（？）して、現代の若者には「自分の好きな事をやれ！」と伝えたい。知力、体力そして時間が有り余る若者には自分の人生を果敢にチャレンジして歩んでほしい。

【最後に】

そんな私も今年で「還暦」を迎える。そして5年後には「定年」となる。最後は暗い話だ。歳を重ねると長いものに巻かれて生きて行かざるを得ないと実感する。世間で言うところの「老後2000万円問題」も気になり、先日、帯広年金事務所に足を運んだ。「老兵は死なず・・・」と言えば格好は良いが、工藤先生、草場先生にバトンを渡して老後生活に夢を託すか。自由旅行はもう無理だが、車中泊ブームに乗って全国の温泉巡りに出かけてみようか。

心理検査の種類とカウンセリング

臨床心理科は、現在 2 名の公認心理師で患者様の心理検査とカウンセリング業務を行っています。

心理検査には多くの種類があり、それぞれ何をとらえるための検査なのか目的をもって構成されています。大別すると、思考や認知機能などをとらえるもの、性格・行動特性をとらえるものがあり、前者には知能検査や発達検査などが含まれ、後者には、質問紙法や投影法によるパーソナリティ検査が含まれます。精神機能やパーソナリティのどういった側面を知りたいのかによって適切な検査が選ばれますが、年齢やその人の状況も考慮して検査を選択したり、複数の検査を組み合わせる総合的に見ていく場合もあります。

当院で実施している検査はウェクスラー式知能検査が最多となりますが、他にも色々な検査を実施していますので、個々の検査については機会があれば改めてご紹介させて頂きたいと思います。検査結果の分析にあたっては、数値化された客観的指標による分析だけではなく、検査場面での態度や言動、表情などにも注目し「何を答えるか」だけではなく、「どう答えるか」「どのように回答や反応に至ったか」という内的プロセスを理解することを大切にしています。

カウンセリングは、診察の前後で 1 回 30～1 時間程度の時間で実施していますが、傾聴や対話を通じて患者様自身が自己を受容し、新たな気づきや考えを整理する過程で、自己を変容させたり、困りごとの解決を目指すことを目標にしています。

近年では、うつ病をはじめとする精神疾患だけではなく、成人期になり顕在化した発達障害の問題など、様々な疾患や障害を抱える患者様からのニーズは高く、カウンセリングのオーダー数は年々増加しています。

現体制では、心理検査の待機期間が伸びカウンセリングの新規受け入れも難しい状況にあるためご迷惑をおかけすることも多いと思いますが、引き続き患者様に対して心に寄り添った支援を継続させていただきます。

(臨床心理科)



北海道との北海道災害派遣精神医療チーム（DPAT）の協定締結について

令和 7 年 2 月 7 日に、北海道立緑ヶ丘病院と北海道は、十勝管内初となる北海道災害派遣精神医療チーム（DPAT）の派遣に関する協定を締結しました。災害等が発生した際は、協定に基づき精神保健指定医 1 名、看護師 2 名、業務調整員 2 名が災害地域等で精神医療及び精神保健活動の支援を行います。

道立緑ヶ丘病院ホームページ

<https://midorigaoka.hospital.pref.hokkaido.lg.jp>

道立緑ヶ丘病院Instagram QR コード



出会いと会話が教えてくれる看護

昨年は延べ 35,000 人の方が当院外来を受診されました。厚生労働省が示す「5 大疾病」の中で精神疾患が医療機関への受診率の最多になり、国民の 40 人に 1 人が精神疾患で医療機関を受診されている現状があります。そして精神障がい者が地域の一員として安心して暮らせる地域を目指した取り組みが推進されています。「入院医療中心から地域生活中心へ」をスローガンに①国民理解の深化、②精神医療の改革、③地域生活支援の強化という政策が進められています。

当院に受診される方々にお声をかけお話しさせていただくと、生活のしづらさや生きにくさを抱えながらも、自らの力を発揮し、できないことでも支援を受けることで自分らしく生きていることを教えていただきます。お一人お一人が豊かな個性を持っていて、社会の中でその人らしく暮らされている方々であることを知ることができます。「お困りごとはないですか？」と声をかけた私たちが、その方の力や頑張っている様子に心が共鳴して勇気をいただいたり、癒しを頂くことが沢山あります。心が共鳴するという「感じる心」の大切さを教えられ、その経験が精神科看護の技術を育むことにも繋がります。病院を訪れてくださる方と出会い、会話を繰り返すことでその人のことを知り、感じることで、その人を支えるお手伝いができるのだと実感します。

私たち外来看護スタッフは、病院に足を運んでくれた方にお話を聞かせていただきながら、その方の心に寄り添い、その方のことを大切に思える気持ちが自分たちの心に根付くよう目標志向型看護実践を通して研鑽しています。

患者様の希望と意思を尊重した関わりや患者様のニーズを把握できる力を養うことで、疾病・障害を抱えながらその人らしく生活することを支える看護を提供したいと努力しています。患者様に安心して通院することができる病院、患者様、ご家族、支援者の方に選ばれる病院を今後も目指していきます。不安や不調を抱えたときには、いつでもお話を聞かせてもらえる外来でありたいと思います。どうぞ私たちの病院を安心してご利用ください。

(外来)



～お知らせ～

北海道道立病院局では医療スタッフを募集しております。応募方法等につきましては、北海道道立病院局のホームページ又はInstagramをご覧ください。

北海道道立病院局ホームページ

<https://hospital.pref.hokkaido.lg.jp>

北海道道立病院局Instagram QR コード

