



この病院で最も大切なひとは治療を受ける人である
The most important person in this hospital is the patient.

自閉スペクトラム症のための コミュニケーショントレーニンググループ

心理療法士 岡尾 裕美子

病院マスコットキャラクター「さかっさー」



自閉スペクトラム症とその近縁の発達障害をお持ちの方を対象とした、グループプログラムを、週1回行っています。プログラムの目的は、コミュニケーションについて学んだり、自分についての理解を深めたりすることです。内容は、会話の始め方・続け方・終わり方、適度な自己主張、自分の特徴理解、ストレス対処法等、生活にすぐに役立つ内容となっています。一般的に、自閉スペクトラム症の方は“なんとなく”学ぶよりは、“きちんと”学ぶことが得意だと言われています。コミュニケーションについて必要なことを要素に分解して、“きちんと”学ぶプログラムが昭和大学発達障害医療研究所で開発されました。当院では研修を受けたスタッフが、プログラムを実践しています。

ポイント① 仲間に出会える

コミュニケーションで苦労しているのは自分だけではないと知ることができます。もしかしたらそこから安心感や自分への信頼が生まれるかもしれません。

ポイント② いろいろな工夫に出会う

テキストからコミュニケーションのポイントを学ぶことができます。それに加え、参加される皆さまが、実際に行っている工夫を紹介し合います。それらはすばらしいアイデアにあふれています。

ポイント③ いろいろな考え方を知る

一人で考えていると、自分の出ていない点に目が行きがちです。しかし、みんなで考えてみると、思わぬ打開策があったり、自分がしていることの良いところが見つかったりします。考え方が広がると、余裕をもってものごとに対処できるようになります。

このプログラムのモットーは、自己肯定です。少人数のグループなので、おひとりおひとりのご希望をうかがいながら進めています。たとえば最初は見学から始めるとか、人前で発言しづらい時はスタッフが代わりに発表するといったこともできます。このプログラムへの参加が、自分なりのやり方で、より健康に生きていく道を探す時間となることを願っています。

プログラムに関心をお持ちの方は、診療を担当する医師、もしくはデイケアにお問い合わせください。

デイ・ケア案内

デイケアでは、毎月デイケア喫茶を行っています。デイケアメンバーが、就労に向けた練習をする目的で行う喫茶店ですが、実際にはもう働きだしているメンバーもいれば、実はこの先どこかに就労することは考えていないメンバーも参加します。

喫茶の時間は、そんな私たちにとって、かなり楽しい時間です。

それは、お客様に喜んでいただけることが、私たちに幸福感をもたらしてくれるからだと考えられます。

入院経験のあるメンバーは、自分の経験を思い出して、来店してくださる入院患者様に「喫茶店でゆっくりしてほしいな」と願って接客しています。

以前入院していた病棟の看護師に、自分のがんばっている姿を見せることが励みになる方もいます。

ささやかな喫茶店ですが、皆さまに喜んでいただけるよう、これからもがんばっていきます。



10月の喫茶はハロウィンでした。
この写真の帽子を被って接客しました。

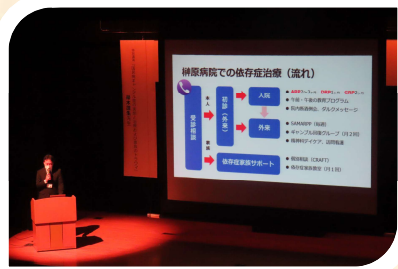
11月のデイケアカレンダーは
ストックというお花とどんぐりで飾りました。



依存症関連問題市民公開講座を開催しました

医療社会事業専門員 細川 護之

2025年10月18日(土)、三重県人権センター多目的ホールにおいて、令和7年度依存症関連問題市民公開講座を開催いたしました。この講座は、当院が三重県から指定を受けているアルコール健康障害・薬物依存症・ギャンブル等依存症の治療拠点機関として、一般市民の方はもちろん、医療・行政・福祉等様々な機関の支援者を含めた幅広い方を対象に、依存症に関連する情報の発信・普及啓発を目的として、年1回開催しているものです。当日は、あいにく時折雨がちらつく悪天候となりましたが、約50名ほどのご参加をいただきました。



講演に先立ち、当院スタッフから「榊原病院の依存症治療について」簡単にご紹介いたしました。

続いて、著名な作家であり精神科医としても長年活躍されてきた帚木 蓬生（ははきぎ ほうせい）先生から、「国民病ギャンブル依存症の実態と治療および家族のトラウマ」と題してご講演をいただきました。帚木先生は、ギャンブル依存症という言葉が現在ほど一般的でなかった30年ほど前から、この病気の治療に当たるとともに、これが国家として大きな問題であると警鐘を鳴らし続けてきたパイオニア的存在であり、今年になってもなお新刊『ギャンブル脳』を発表して、オンラインを通じてますます拡大するギャンブル依存の問題を世に知らしめてくださっています。

先生は、2021年の調査でギャンブル依存症の方が200万人いると推定され、家族など周囲の人たちに影響を与えるという病気の特徴を考えると、この問題に悩む人が日本で1,000万人近くに上ると思われること、これはまさに「国民病」であると力強く喝破されました。それにも関わらず、国は6つの省庁に渡って公営ギャンブルを展開・運営していて、この問題への対策が実質的に放置されていることへの大きな懸念を示されました。

お話はその後、ハイリスク・ハイリターンのギャンブル的な行動をとる群が進化の過程で選択されてきたという最新の研究成果に触れながら、「ギャンブル脳」の本質的な難しさ、そこからの回復過程における自助グループ（GA）の有用性を認め、「Addict（依存）からConnect（つながり）になっていくこと」の大切さへと発展していきました。



大変残念なことに、ご講演中から先生の体調が思わしくなく、後半の対談は当院スタッフのみで行うこととなりました。会場の参加者の方から「依存症の予防・教育がもっと充実してほしい。そのために治療にあたる医療機関が、どうしたら罰でなく治療につながるのか、専門家としてコミットして欲しい」というご意見・ご要望をいただくなど、活発な議論を通して、治療者としても依存症という問題に改めて向き合う機会としていただきました。ご質問いただいた皆様、本当にありがとうございました。

今後も当院としては、医療・精神保健福祉の立場から、この問題に関する情報発信と普及啓発に努め、一人でも多くの方（当事者だけでなく家族など周囲の方も含めて）に、治療を提供していきたいと思えます。気になること、心配なことがあれば、どうぞお気軽にご相談ください。

※なお、帚木先生はその後大事に至ることなく復調され、無事にお住まいの福岡県までお帰りになったということです。遠方からお越しいただいたことに、心から感謝を申し上げます。

栄養コラム



季節の変わり目で注意したいこと。



やっと涼しくなってきましたね。今年も猛暑の夏でした。これからの時期は気温が下がり、湿度も低くなっていきます。こうした寒暖差の激しい季節は、自律神経が乱れやすくなります。今の時期、体調を崩す方も多いのではないのでしょうか。

そんなときに注意したいのが、睡眠と食事です。睡眠不足が原因で体調が悪くなることもありますので、睡眠時間の確保は重要です。食事については、「食欲の秋」と言われるように、つい食べ過ぎたり飲み過ぎたりしがちですが、注意が必要です。1日3食を決まった時間にとることで、自然と体調が整うこともあります。

また、秋は果物が美味しい季節です。梨、柿、りんごなどを食べる機会も多いのではないのでしょうか。魚では、さんまや鮭が脂がのって美味しい時期ですが、食べ過ぎには気をつけましょう。

もし食べ過ぎてしまった場合は、適度な運動をすることをおすすめします。

独立行政法人国立病院機構榊原病院

〒514-1292 三重県津市榊原町777番地

代表電話

☎ 059-252-0211

FAX 059-252-0411

HP <https://sakakibara.hosp.go.jp/>

地域医療連携室

☎ 059-252-0660

FAX 059-252-0280

訪問看護ステーションゆうはあと

☎ 059-252-0122

FAX 059-252-0126

