

【栗田病院 広報誌】

広報

こだま

2023

Vol.43

こころのクリニック水戸のご紹介

フォーカス くりた人 外来リハビリテーション課
作業療法士 石田一成

広報散歩 こころのクリニック水戸
リワークデイケア



今号の「フォーカスくりた人」石田一成さんの所属している外来リハビリテーション課スタッフ

栗田病院グループ・理念 ～私達の求める姿～

私たちの使命は、患者様、利用者様、ご家族様、地域連携機関、地域住民、有朋会職員と
いったあらゆる方々の「こころ」に、温かな（ホットな）灯りをともすこと、笑顔を増やし続ける
ことです。その使命を果たすことで、以下3つの姿を実現します。

1. 医療・介護・福祉を統合した高品質のサービスを設計・開発し提供し続けている。
2. スタッフみなが有朋会の一員であることに胸を張っており、患者様、利用者様、ご家族様に
質の高いサービスを提供している。
3. 働きたい・学びたいと希望する方が絶えることなく集まってくる。



医療法人社団 有朋会
栗田病院

〒311-0117 茨城県那珂市豊喰505
TEL: 029-298-0175 Mail: yuhokai@yuhokai-kuritah.com
<http://www.yuhokai-kuritah.com/>



こだま
バックナンバーは
こちらから

こころのクリニック水戸のご紹介

こころのクリニック水戸の診療スタイル

「予防から治療まで、働く方と組織のメンタルヘルスをサポートする」をコンセプトに掲げ、うつ病やストレス関連疾患、不眠症等のさまざまなこころの不調の治療を行っています。

令和元年11月に、本院である栗田病院のサテライトクリニックとして開院して以降、徐々に地域の方々にも認知していただき、多くの方に足を運んでいただくようになりました。

JR水戸駅南口から徒歩5分程度の場所に位置しているだけでなく、駐車場も完備しております。そのため、公共交通機関、自家用車いずれの場合でもアクセスしやすい環境のもと、診療を行っております。当クリニックでは、特に「働く人のこころのケア」に力を入れており、土曜診療や夕方診療を行うことで、働いている方が受診しやすい環境を整えております。

まんならのクリニック水戸の特徴

まず一つ目にあげられるのが外来診療です。うつ病やストレス関連疾患の方を中心に薬物療法やカウンセリングを含めた心理精神療法を提供しております。医師をはじめ看護師や心理士、作業療法士などの専門スタッフが必要に応じてサポートを行います。

2つ目はうつ病等のメンタルヘルス不



調からの復職支援です。本院である栗田病院では地域に先駆けてリワークデイケア（復職支援リハビリテーション）を10年以上提供していましたが、クリニック開院と共にその機能を移動しております。当クリニックで提供するリワークデイケアにつきましては、別ページの「広報散歩」にて詳しく紹介しております。

働く方と組織のまんならの健康づくり

近年、経済・産業構造が目まぐるしく変化する中で、労働に関する強いストレス、不安、悩みを抱えている方の割合が大きく増えています。厚労省が行う労働者健康状況調査では、強いストレス状況にある労働者は約60%であり、さらになんらかの形でメンタルヘルス対策に取り組んでいる事業所は、50人以上規模の事業所で概ね90%を超える割合であるといわれています。また、うつ病やストレス関連疾患に伴う社会的コストは近年では4兆円を超えるという試算も出ており、国の予算が圧迫されている現状が明らかとなっております。

そのような状況の中、労働安全衛生法の改定により、従業員50人以上規模の事業所に対し、従業員のストレスチェックの実施を義務付けられたり、長時間労働の是正や柔軟な働き方がしやすい環境整備など、国としても「働き方改革」に向けた様々な取り組みを進めています。

ケアは自分自身でケアを行うこと、ラインによるケアは、管理職が部下のメンタルヘルス不調に気が付き必要なケアを行うことをいいます。これらを有効に機能させることがメンタルヘルス不調の未然防止に繋がります。

当クリニックでは、この二次予防としての機能を、関連法人事業である企業連携センターが担っております。事業場のストレスチェック制度の導入サポート、従業員の方向けメンタルヘルス研修や事業場を直接訪問してのカウンセリング、高ストレス者への医師面談といった様々なサービスを積極的に提供しております。

二次予防とは、早期発見・早期治療を指します。ほかの疾患と同じように、メンタルヘルス疾患も早期に治療を開始することが非常に重要とされています。具体的な取り組みとしては、上司や産業保健スタッフなどによる相談対応や定期的な健康診断により、従業員のメンタルヘルス不調にできるだけ早く気づき、適切な対策や場合にに応じてはメンタルクリニックへ受診できる体制づくりを行います。

三次予防とは、再発防止を指します。メンタルヘルス不調により休職している従業員の職場復帰や再発防止に向けた取り組みです。具体的には、休職している従業員へのフォローや職場復帰支援プログラムの実施、主治医との連携、管理職に向けた対応研修など、これらを組織としてサポート体制を構築していくことが求められます。

うつ病を中心としたメンタルヘルス疾患は再発率が高いといわれてい



ます。メンタルヘルス疾患の再発は離職に繋がるケースも多く、労働力の確保が大変な社会情勢の中で、その貴重な労働力を失うことは大きな痛手となります。

当クリニックでは、この二次予防・三次予防を外来診療とリワークデイケアで担っております。外来診療では、スムーズに受診できる体制の整備や先述の土曜診療や夕方診療を行うことで、働いている方の受診のしやすさをサポートしています。

また、専門スタッフによるカウンセリングや、メンタルヘルスにより休職されている方を対象にリワークデイケアでリハビリプログラムを提供し再発防止に取り組んでおります。



院長挨拶

こころのクリニック水戸が開院して3年が経過しました。開院後程なく新型コロナウイルス禍に見舞われ、その対策をしながらクリニックの運営を新しく組み立てていくという難しい状況でしたが、スタッフの頑張りや献身、栗田理事長や安部院長をはじめ本院からの応援・サポートにより何とかここまで乗り切ることができました。この場を借りて感謝を申し上げます。

当クリニックの外来患者さんは当初想定していたように20代〜60代の勤労世代の方が多いですが、高子高齢化の流れの中でも若年者に対する精神医療の需要は高いと感じております。

またこれも想定されていましたが、仕事や生活

こころの健康づくりと当院の機能

厚労省の定める「労働者の心の健康の保持増進のための指針（メンタルヘルス指針）」では、メンタルヘルスの基本的な考え方として、「事業者自らストレスチェック制度を含めた事業場におけるメンタルヘルスを積極的に推進すること」とし、その実施にあたっては、ストレスチェック制度の活用や職場環境等の改善を通じて、「二次予防」、「二次予防」、「三次予防」の3つの予防策を円滑に行う必要があるとしています。

さらにこれらの取り組みは、「セルフケア」、「ラインによるケア」、「事業場内産業保健スタッフ等によるケア」、「事業場外資源によるケア」からなる4つのケアが効果的かつ継続的に行われることが重要とされています。

一次予防とは、未然防止を指します。積極的な健康の保持増進、労働によるメンタルヘルス不調の防止に関する取り組みです。具体的にはストレスチェック制度を活用し、メンタルヘルスに関する正しい知識や自身のストレス状況の把握、対処法などを知る事で、自身のストレスマネジメント力を向上させることが該当します。またストレスチェック結果に応じて、従業員のメンタルヘルスに影響を与える職場環境の改善もこの一次予防に含まれます。ここでは、セルフケア・ラインによるケアが必要とされています。セルフ



面でのストレスを原因として心身の調子を崩し来院される（主に適応障害と診断される）方が多く、症状が軽い、あるいは重症化する前の早期段階での受診が徐々に増えている印象です。これについては心療内科や精神科の受診への偏見や心理的な障壁が低くなっていると推測され、喜ばしいことと考えられます。

一方で初診予約に関して、開院当初は予め予約枠を設けて対応していましたが、予約が数カ月先となってしまうこと、またその間に症状や状況が変わったり他院を受診したりして予約日に来院されない方がいらつやったことから、現在は初診予約を順番待ちとし、再診予約の状況をみながら適宜の御案内とさせていただいております。御不便をおかけします



クリニック院長 高橋智之

が御理解をいただけると幸いです。引き続き、患者さんや御家族さんと情報を共有しながら、薬物療法に偏重し過ぎない治療を心がけて参ります。今後ともよろしくご協力致します。

こころのクリニック水戸 院長 高橋智之

こころのクリニック水戸

診療科…心療内科・精神科
診療時間…月・水・木・土 9時30分〜16時00分
火・金 9時30分〜19時00分
休診日…日・祝
〒310-0801 茨城県水戸市桜川2-5-15
TEL 029-231-0150

フォーカス くりた人



外来リハビリテーション課
作業療法士 石田一成
当院で働く、現場職員の声をお伝えします。

配属部署での役割や活動、担当業務

私は外来リハビリテーション課で作業療法士として勤務しております。令和4年度で勤続3年目です。外来リハビリテーションでは主に、担当する利用者様ごとに設定した目標に向けての介入、就労準備を手伝う就労サポートプログラム、その他プログラム実施事務といった精神科デイケア(以下、デイケア)の運営を行っています。利用者様への介入につきましては、定期的にご本人と面談し、デイケアを利用する上での目的や目標を明確にしています。目的や目標を達成するために、それぞれに合ったプログラムへの参加やそれ以外の空いた時間を有効に使っていただけるよう、一緒に考え、必要に応じてお手伝いをしています。

就労サポートプログラムでは、仕事に就きたいが経験がない、以前働いていたが病気になるてしまい再度働く自信がないといった方々に向けて、仕事に就く継続するうえで大切な就労準備性を向上させることを目的とした講義、作業を提供しています。就労継続支援等、福祉サービス就労の前段階として、利用される方が多いです。私自身、学生時代から就労の支援に興味を持っていたこともあり、意欲的に取り組んでいます。デイケアのプログラムは毎週実施しているも



のに加え、月に1回年代別で行うレク、調理プログラム、製作系のプログラムなど様々なものがあります。私はその中で主に、「男子会」「男子ごはん」といった男性利用者限定のプログラムを担当しています。どちらもプログラム参加に消極的な男性利用者様が参加しやすいようにと考案されたプログラムです。利用者様と職員で話し合いをして決めた外出やレクリエーションを実施したり、包丁を使わないような簡単な調理を実施しています。業務内容は多岐にわたり、柔軟性も求められるものも多いですが、部署スタッフの皆さんに協力いただきながら実施しています。

業務の中でのやりがいやうれしかったこと

利用者様と直接かかわる中で、お話を聞いたり、課題の解決策と一緒に考えたりといった対応に難しさを感じることもあります。しかしその分、普段の業務の中でも利用者様から笑顔で話しかけてくださったり、感謝の言葉を頂いたりすることも多々あり、そういった時にうれしさを感じます。また、レクリエーション等のプログラム実施時に「楽しい」「またやりたい」とポジティブな発言をしてくださる方もいらっしゃるし、より良いプログラム、時間をデイケアの中で過ごしていただけるようにしていきたいと感じます。

利用者様との関わり、他スタッフとの関わりで心がけている事

利用者様との関わりの中では相手の考え、言葉の真意を明らかにするため、お話をよく聞くことを大事にしています。考え方や伝え方は人それぞれで、時には利用者様の思い通りに支援者に伝わらないこともありま。お話を聞くことで気持ちを汲みつつ、お互いが納得のいく課題への対処法を見つけたら、対処法がすぐに見つからない場合でも一緒に考え、寄り添うことで、少しでもちかくなれるようにしていきたいです。他スタッフとの関わりで心がけている事は、皆様の動きをよく見ることです。外来リハビリテーション課ではプログラム準備・運営から利用者様の対応、送迎まで業務が非常に多岐に渡ります。スタッフ全員が積極的に得意な

業務を担ったり、互いにフォローし合い、部署全体で業務をこなしているような一体感があると思います。私は普段から他スタッフに助けていただいている業務も多いので、自身でも積極的にお手伝いできるように、いつでも声を掛けられるよう努めています。



作業療法士を目指したきっかけ

私が作業療法士を目指したのは、小さいころ、施設に入所している祖母に会いに行った時の出来事がきっかけです。祖母が作業療法士の先生と一緒に制作した作品について、私に嬉しそうに話してくれたことで、この職業を知りました。作業を通して患者様・利用者様の生活を豊かにしていくことが出来る作業療法士になりたいと考えようになりました。大学に進学後、臨床実習で精神科の患者様と関わらせていただいたことも良い経験となり、現在は栗田病院で働かせていただいています。

これからの目標

次年度より勤続4年目となり、私も中級職となります。作業療法士としてさらにスキルアップしていきたいです。研修などにも積極的に参加し、特に就労支援に生かせる技能を身につけていきたいと思っています。他にも、利用者様の中には普段のコミュニケーションに不安を抱えている方も多く、SST等の会話練習やきっかけとなるプログラム運営についても興味があり、勉強を進めていきたいです。また、外来リハビリテーション課の運営についても改善に関わっていければと思っています。より利用者様が参加を楽しめて、それぞれの目標達成に向けて利用できるように、アイデアを出していければと考えています。

本インタビューは下記から動画にて閲覧可能です。



広報散歩

『まごころのクリニック水戸 リワークデイケア』

部署の紹介・スタッフの紹介

リワークデイケアは、主にうつ病等のメンタルヘルス不調によって休職された方が復職する前にリハビリ・再発予防に取り組む目的で利用する場所です。水戸市桜川という駅からもアクセスの良い場所で行っており、自家用車はもちろん、公共交通機関を利用して多方面からご利用いただいています。常駐スタッフは作業療法士、看護師、臨床心理士/公認心理師の3名ですが、クリニック臨床心理課のスタッフにもお手伝いいただきながら運営しています。



リワークデイケア責任者 杉井智子

リワークデイケアの役割・業務内容

リワークデイケアでは、職場に近い環境を用意し、休職された方が実際に職場復帰する前に職場の疑似体験をしながら、再休職しないための準備を進めていきます。心理教育、集団認知行動療法、SST、模擬コンペプログラム等、様々なプログラムを通して休職した背景を徹底的に振り返り、再休職しないための対策を検討します。スタッフは各種プログラム運営はもちろん、各利用者に対して個別担当として面談を実施し、リワークデイケアと職場の橋渡しを行い、再発予防策を検討するサポートを行います。また、それぞれの利用者が在籍する職場と連携し、円滑な復職となるよう情報交換を行い、復職に向けての受け入れ体制を整えていきます。併せて、リワークデイケアを終了し復職された方に向けて、月1回フォローアッププログラムも実施しています。フォローアッププログラムでは、近況報告、認知行

現在力を入れている取り組み

ここ最近では利用者の数も増え、これまでのような運営形態からの変更を余儀なくされるが増えています。そのような中で如何に治療的枠組みを保持できるかが今の私達にとつての大きな課題であり、最も注力している部分です。運営形態を変えてもリワークデイケアのベースとなる集団精神療法をしっかりと実践できる、そのようなプログラム構成を心がけています。

今後の目標・展望

水戸市桜川でリワークデイケアを行うようになって3年、那珂市栗田病院で行っていた頃も含めると今年でリワークデイケアの運営は16年が経過しました。途中、新型コロナウイルスの感染拡大等もあり、思うように実施できないこともありましたが、着実に実績を積み重ねてきました。茨城県ではまだまだ民間医療機関が行う「医療リワーク」の認知度が低いこともあり、休職者を抱える企業と医療機関のタッグが実現しづらい状況にあります。「どこも人手不足」といわれる昨今、貴重な働き手を休職したままでもなくしっかりと継続勤務できる状態にして職場に送り出すことは非常に大事なことだと思っています。今後はより一層「医療リワーク」の認知度を高めるべく、企業や職場との連携を深め、地域社会に貢献できる新たな取り組みを検討していきたいと考えています。



リワークデイケアスタッフ

<週間活動予定>

※ CBT：認知行動療法 RPC：ロールプレイングカンパニー（模擬コンペプログラム）

	月	火	水	木	金
9:00-9:10	朝ミーティング				
9:15-9:55	10分間課題				
9:55-10:05	休憩10分				
10:05-12:00	グループミーティング (~11:05)	CBT Basic (4回)	CBTアドバンス(4回)	心理教育プログラム	振り返り オフィスワーク
	オフィスワーク	パソコンペーパーワーク	映画トレーニング		
12:00-12:30	面談 / オフィスワーク				
12:30-13:30	昼休み				
13:30-14:00	デイケア会計(13:30~) ・ 午後プログラム準備 ・ 自主活動				
14:00-15:40	SST	内省の時間	自主活動/軽スポーツ	ヨガ	RPC
15:40-15:50	休憩10分				
15:50-16:00	帰りミーティング				

プログラムは変更となる場合もございます

診療案内

外来担当医一覧表

	診察室	月	火	水	木	金	土
午 前	1 診	栗田	疋田	安部	栗田	鈴木	正司
	2 診	安部	高橋	堤	木滝	堀	第2週 鈴木 (変則あり) 第3・5週 吉川
	3 診	堤	早坂	木滝	増本	疋田	佐々塚
	5 診	須能		正司	黒田	翠川	月田
午 後	1 診	栗田	佐々塚	安部	栗田	鈴木	
	2 診	安部	高橋	木滝	木滝	増本	
	3 診	黒田	早坂	須能	月田	疋田	
	5 診	隔週 藤沼					

初めての外来受診・入院を希望される方へ

1. 電話で患者様の情報や現在の状況をご相談下さい。

2. 次にケースワーカー（相談員）が詳しい話を伺い、その後ご予約をお取りします。

※現在他病院を受診している、もしくは受診していた場合は紹介状が必要になります。

※当日の状況により、予約内容が変更になる場合がありますので予めご了承ください。

■ = 内科

受付時間 8:30～11:30 / 11:31～16:00
診察時間 9:00～ / 13:30～
*精神科外来は完全予約制になります。
*当日のご予約は行っておりません。前日までにご予約をお願い致します。
予約電話対応時間 月～土（祝日を除く）9:00～17:00 TEL.029-298-0175

関連施設

サテライトクリニック

「こころのクリニック水戸」 〒310-0801 茨城県水戸市桜川2-5-15 TEL.029-231-0150 FAX.029-231-0152

障害福祉サービス事業所 自立訓練(生活訓練) ショートステイ

「くりの実」 〒311-0117 茨城県那珂市豊喰505 TEL.029-295-1834 FAX.029-353-2223

障害福祉サービス事業所 グループホームくりの木

「第1くりの木」 「第2くりの木」 〒311-0117 茨城県那珂市豊喰1152-1 TEL.029-295-7652
「第3くりの木」 〒311-0117 茨城県那珂市豊喰1152-1 TEL.029-295-7680 FAX.029-295-7681
「くりあん」 〒310-0004 茨城県水戸市青柳町3429-2 TEL.029-231-2280 FAX.029-231-2281

就労継続支援B型事業所

KURITAワークサポートセンター
「Work-Work」 〒310-0004 茨城県水戸市青柳町3923-5 TEL.029-231-7066 FAX.029-231-7067

認知症デイサービス

「クリクリ市毛」 〒312-0033 茨城県ひたちなか市市毛上坪1186-2 TEL.029-275-0262 FAX.029-275-0263
「クリクリ金上」 〒311-0022 茨城県ひたちなか市金上1031-1 TEL.029-271-1607 FAX.029-271-1608

小規模多機能型居宅介護施設・認知症グループホーム

小規模多機能ホーム「クリクリ」・認知症グループホーム「クリクリ」
〒311-0117 茨城県那珂市豊喰140-17 TEL.029-352-0016 FAX.029-298-7750
認知症グループホーム「クリクリ田彦」
〒312-0063 茨城県ひたちなか市田彦950-48 TEL.029-275-8701 FAX.029-275-8702

アクセスマップ

