

あけましておめでとうございます。厳寒の冬を感じさせた昨年の年明けに比べ、本年のお正月は比較的穏やかで暖かな陽気に恵まれ、皆様もゆっくり過ごされたことと思います。旧年賜りました数々の御厚情と御支援、職員一同心より御礼申し上げます。

旧年中は様々なことがございました。能登半島での非常に大きな地震には、今なお心痛められている方が多くいらっしゃるかと思います。同じ年に、JAXAによる月面着陸の成功、パリ五輪・パラ五輪での大健闘、そして大谷選手の50-50と、元気が湧いてくるような話題もございました。ここに、日本人のこころの繋がりを感じたのは私だけではないと感じています。同様に当院では大牟田市や各関係機関の方々との協同を治療の基盤の一つとし、その上でこころに悩みを抱える方と一緒に、よりよい毎日の実現に取り組んでまいりました。本年も絆を強化し、有明圏域の皆様のこころの健康増進に努めてまいる所存です。また、ウィズコロナ、そしてウィズトリプルデミックを念頭とした感染対策に関しまして、皆様にご協力とご理解もまた、治療上大事な基盤と考えており、スタッフ一同感謝の念に堪えないところでございます。

このようなご厚情とご支援に支えられながら、当院では、この地域で求められる病院像を体現できるよう様々な取り組みを続けております。本年も、これまで通りの精神科医療の提供はもちろん、うつ病や周産期、依存症、発達障害における専門性をより高めた医療の提供により、地域の皆様が安心して毎日を過ごしていただけるように、そして、もし何かあれば相談したいと思っただけの病院づくりに邁進してまいります。これからも皆様のお声が届くところにスタッフを配置、派遣してまいりますので、ぜひご意見等お聞かせいただけると嬉しく思います。

まだまだ油断ならない社会情勢が続いてございますが、皆様におかれましてはこの一年、よき兆しを感じられ、希望に満ちる年となりますことを心より御祈念申し上げ、年頭の挨拶とさせていただきます。本年もどうぞよろしくお願い致します。

医療法人静光園第二病院 院長 吉田卓生



医療法人静光園 第二病院



《 理 念 》

1. 人権を尊重した優しい医療
2. 自由で開放的な医療
3. 地域に開かれた医療

《 基 本 方 針 》

1. 患者様の人としての尊厳と権利を大切にします。
2. 十分な説明と同意のもとに患者様およびご家族とともに考える医療を行います。
3. 社会復帰の促進に力を注ぎ、患者様の自立を支援します。
4. 地域社会との交流を深め、「医療」「保健」「福祉」が一体となった医療の提供に努めます。
5. 職員は日々の努力を怠ることなく、調和のとれたチーム医療を実践します。



クリスマス会

～12月の下旬にクリスマス会を催しました～



新型コロナウイルス感染症やインフルエンザの流行に伴い、病棟ごとに分かれての開催でしたが、参加された患者様をはじめ、スタッフも楽しいひと時を過ごす事ができました。

クリスマス会では、タンバリンとスズの演奏でクリスマス気分を味わうことができました。また、患者様やスタッフ全員でトナカイやサンタクロースの帽子をかぶり、クリスマスツリーの飾り付けをしていただいたり、輪投げ大会をしたり、クリスマスケーキも食べて、沢山の笑顔に溢れる良い会となりました。

今後も感染対策を十分に行いながら季節の移ろいを感じ、気持ちをリフレッシュして頂けるようなイベントを開催できるよう、スタッフで工夫して取り組んでいきます。



もちつき会



今年も12月の下旬にもちつき会を行いました。参加された患者さんをはじめ、スタッフも楽しい時間を過ごすことが出来ました。患者さん、スタッフ共々笑顔があふれ、とても良いもちつき会になりました。そのあとは新しい年も健康で元気に過ごせる様願いを込めながら鏡餅を作りました。リフレッシュして新たな気持ちで新年を迎えたいですね。



ストレスについて



「あー、ストレス!」「ストレスたまってる?」と、私たちの日常に存在するストレス。このことばが使われるようになって実はもう90年、そしてストレス社会と言われるようになって40年ほど経つそうです。この時代、自分に合ったストレス解消法や対策は不可欠。

そんな知恵や工夫を働かせる上では、ストレスに気づき、ストレスの原因に気づくことも大切です。「いつも通りふるまえない」「なんだか悪く考えがち」といつもとの違いを感じたら早めの対処に乗り出しましょう。

○現代人がストレスを受ける主な3つの原因

原因 1.



人づきあい上でかかえる
うまくいかなさ

原因 2.



からだの疲れや痛み等
身体的な負担

原因 3.



天候や騒音といった
環境の変化

そのほか

- 家庭での出来事
- 経済状況
- 社会情勢
- 化学物質
公害やたばこのにおいなど

○どう対処するといいの?

皆さんはどんな解消法をもっていますか? ストレスがたまったらちょっとでかけたり、歌って発散させたりする人もいれば、人に愚痴って相談に乗ってもらったり、原因にとりかかったりする人もいらっしゃると思います。そんな対処法、次のように2つに分類することができます。

気分すっきり「情動焦点型」

湯船につかってリラックスする時間を過ごす
ちょっとだけ整理整頓・掃除してみる
歩いたり、ストレッチしたり、軽く動いてみる
カラオケでおもいっきり歌う
好きなことしたり、好きな場所に行ったり
ゆっくり休んでみる
などなど

原因すっきり「問題焦点型」

困ったことを10分だけ考える
今できそうなことひとつだけ考える
だれか力になってくれそうな人や場所を考える
相談してみる
本や動画、AI を視点の一つとして活用してみる
などなど

ストレスを抱えたら、この2つのバランスが大事です。情動焦点型ばかりだと原因がいまでも片隅に残ってしまって、気分転換に集中できずに、どこか悩みが続いてしまいます。逆に、問題焦点型ばかりだと疲れてしまっとうまく考えられなかったりします。気分を整えて、考える力を回復させることで、問題に取り組んでいければ、あるいはあなたの抱えるストレスが解消しやすいかもしれません。

ところでこのたび**大牟田市こころリラックス講座**を担当します。おだやかに過ごすヒントとなればと思って準備しています。ご興味のある方はどでしかでん、あるいはネット、電話（右下記載）でご確認の上お申し込みください。また困りが解消されないでいる場合、いっしょにその解消を目指す施設**カウンセリングルームソフィア**もあります。ぜひご活用ください。

2月28日（金）14:00-15:30

「揺れやすい児童思春期の子どもたちとの向き合い方」 公認心理師 廣田和美
市内在住で小中高の子をもつ保護者や関係者向け

3月7日（金）14:00-15:30

「心理師が大事にしているストレスとの付き合い方」 公認心理師 矢田久登
市内在住または市内に通学通勤されている方向け

診療実績					
		9月	10月	11月	12月
外来	全体延件数	2,285人	2,674人	2,537人	2,565人
	一日平均実人数	99.3人	102.8人	105.7人	102.6人
入院	病床利用率	99.9%	99.1%	96.3%	98.9%
	平均入院者数	183.9人	182.3人	177.2人	182.0人



＜今後の予定＞

2月28日、3月7日
大牟田市こころリラックス講座
両日参加 or 一方の参加が可
窓口**85-0470**
(大牟田市福祉課)



医療法人静光園「第二病院」

院長 吉田 卓生

診療科目 内科・神経科・精神科（メンタルクリニック）
 診療内容 精神保健相談・老人保健相談・児童思春期相談
 心の相談・ストレス相談・作業療法
 デイケア・デイナイトケア・ナイトケア

交通のご案内



〒836-0885 福岡県大牟田市下池町 29 番地

TEL. 0944-52-8881 (代)

FAX. 0944-52-6660

ホームページ <https://daini.or.jp/> ※リニューアル致しました。

関連施設

社会復帰センター
 ウォルネットキャビン
 「くるみ館」



TEL 0944-51-5454

就労継続支援B型施設
 「森の工房どんぐり」



TEL 0944-52-7575

地域活動支援センター
 「ふれあいの森あじさい」



TEL 0944-55-8555

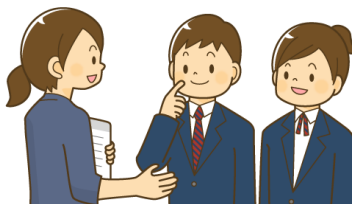
自立生活訓練施設
 (通所・宿泊型)
 「アプリコットハウス」



- グループホーム
「さくらガーデンハイツ」
- 共同住居
「萩ハイム」
「英知フラット」
- 訪問看護ステーション
「オリーブの森」
- 駿馬・勝立地区地域包括支援センター



カウンセリングルーム
 フリースクール
 「ソフィア」



TEL 0944-52-8889

大牟田駅より 西鉄バス 「有明高専行」 15 分
 萩尾 1 丁目バス停下車 徒歩 3 分
 大牟田駅より タクシー 10 分
 南関インターより 車で約 30 分

小規模多機能ホーム
 「つぼみ」
 地域交流ひろば
 「ささはら」

TEL 0944-85-0185

デイサービスセンター
 「里桜」

TEL 0944-85-0261

小規模多機能ホーム
 「ぶどうの木」
 地域交流ひろば
 「いちの」

TEL 0944-32-8001

小規模多機能ホーム
 「たけとんぼ」
 高齢者グループホーム
 「やまぼうし」
 地域交流ひろば
 「ひばりヶ丘」

TEL 0944-53-7778



編集後記

暖かな日差しを感じる毎日に、気の緩まりを自分を感じ、長らく感染症や社会情勢に気持ちが張りつめていたのかな、と考えます。ストレスの中でも厄介なことは無力感を感じさせてくることが挙げられますが、慣れるしかない状況に、我々は思っている以上に、解消しきれない負担や不満を無意識に抱えているのしょうね。そんなときは、共感を得たりちょっとした知恵を共有したりすることが力になります。一人悩まず、誰かとの接点を大事にしてみましょう。(矢田)