

ぬくもい

2019.12
Vol.57

地方独立行政法人静岡県立病院機構
静岡県立こころの医療センター広報紙



3年越しの取組み ～平成から令和へ～



事務部には総務係と経営係があります。主な業務としては、医療従事者の確保、労働時間の管理、職場環境の整備、設備の維持管理、防災対策、予算執行管理、広報活動等、多岐にわたります。

毎年、メンバーの入れ替わりはありますが、食欲の秋から年末年始を経て、各自が立てた目標を元に取り組んでいます。人生100年時代、心も体も丈夫でいたいものです。

今年は、積年の懸案事項であった「衛生設備改修」を行っています。患者さんにご不便をおかけしていたので、早く快適に利用して頂きたいと思います。

大半はデスクワークですが、各セクションとの調整、老朽化設備の対応、業者との折衝で現場に足を運ぶ職員もいます。

少し、運動不足な職員ばかりですが、健康増進の取り組みとして「ふじ33プログラム」を始めてから3年目に入りました。ふじ33プログラムとは

「ふ」: 普段の生活で

「じ」: 実行可能な

「3」: 運動・食生活・社会参加の3つの分野の行動メニューを

「3」: 3人1組で、3ヶ月間実践する、健康づくりのプログラムです。



事務部



特集



看護部

私に「仕事を続けさせてくれた」この一冊
 ~今年度、定年退職を迎えるベテランナースに聞きました~

上野正彦「監察医の涙」
 私が看護で行き詰まった時に出会いました。涙・涙・涙の連続です。どうして救えなかったのだろう。憤りを感じていた時に自分の看護についても振り返る事ができました。「相手の立場になって考える」という事を忘れていたのではないかと、看護師になりたての頃の事を思い出し、人の命の尊さや看護の大切さを再認識できた一冊です。



「ソフトボール入門」
 40年前九州から静岡に来ました。先輩看護師からこの本と共に指導を受け、現在に至るまでソフトボールは私のライフワークとなりました。長年ピッチャーとしてあらゆる大会に出場し、ソフトボールを通して諸先輩・後輩とのつながりを持っていたので現在まで仕事が継続できたようにおもいます。

大谷博子「星くず」
 看護学生時代から大好きだった少女漫画。看護師を目指す主人公のひたむきな姿と、登場人物の様々な人間模様から「人の生き方」について考えさせられ、看護師という仕事を続ける支えとなりました。



香山美子「どうぞのいす」
 息子に読み聞かせをしていた大好きな絵本です。いろいろな動物が思いやりの連鎖を描いている話です。仕事、家事、育児と忙しく余裕のない毎日を過ごしていた頃、広場の小さな椅子を見つけて走っていく息子。「ママ座って、どうぞのいすだよ」と私を座らせ、息子の笑顔にほっと心が和み仕事が頑張れた事を思い出しました。

「座右のキョロちゃん」
 四面楚歌だと打明けたPSWから「お前少し外に出てみれば」と言われた頃、偶然目にした「四面そーか」。見方を変えると景色が変わる…を実感。自己変革の一步に外来を希望し、それが今の地域連携活動に繋がっています。

「日帰り〇泊温泉」
 休日には箱根、伊豆、熱海の日帰り温泉に出掛け、川浴いの露天風呂で景色を眺めながら、ゆったりとした時間を過ごしました。美味しいランチを食べてほっこりした気分がリラックス。さあ明日から仕事頑張ろうという気持ちになり頑張ってきました。

渡辺和子
「置かれた場所で咲きなさい」
 長い看護師生活の中で、幾度となく退職を考えました。その理由は様々ですが、先輩や友人に励まされてここまで来ました。今、悩んでいる人がいたら、是非一度手にして下さい。

こころの元気+
 生きづらさを抱えながら生活する患者さん達の声が毎月、手元に届きます。仕事の向き合い方を教えてくれる雑誌です。

倉嶋厚「やまない雨はない」
 咽喉癌や妻の急逝でうつ病を発症した著者自らの人生を「穏やかな小春日和・木枯らし・やまない雨はない」と元NHKお天気キャスターらしく綴っています。仕事で辛かった時「このしんどさも、ずっとは続かないだろう」とい気持ちになり乗り越えられた様な気がします。

相田みつを
 大変お世話になった看護師長から頂いた書です。写真立てに入れて枕元に飾り、何かに迷った時にはこの言葉に助けられています。



診療のご案内

一般外来

外来受付 午前8時30分～午前11時（予約制）

診療日 月曜日から金曜日まで

休診日 土曜日・日曜日・祝祭日・年末年始

診療科 精神科
 その他当センターを利用する方々の
 為の内科・外科・歯科外来があります。

専門外来

<こころと物忘れ外来>
 老年期のこころの悩みや物忘れなど、老年期特有の
 こころの専門外来です。

◆ 一般外来・専門外来とも、全て予約制となっております。
 予めお電話でご予約下さい。

予約受付日 : 月曜日～金曜日（祝祭日を除く）

予約受付時間 : 午前9時～午後4時

受付先 : よろず相談スタッフ

電話 : 054 (271) 1166



現在、他の医療機関に通院されている方は紹介状をお持ちください。

外来担当表

診察室	月	火	水	木	金
第1	新患	新患	新患	新患	新患
第2	森	五條	森	鈴木	鈴木
第3		大橋	高橋一	大橋	五條
第4	望月	望月	渡邊	富永	渡邊
第5	小出	村上直	富永	村上直	
第6	梶塚	梶塚	村上牧	小出	村上牧
第7	小倉	黄	小倉	氏家	黄

※諸事情により変更になる場合があります。



「精神科救急情報ダイヤル」のご案内

「精神科救急情報ダイヤル」は、24時間・365日精神科救急に関する情報提供及び相談に対応するダイヤルです。

- ◆精神科医療機関に緊急で受診したいとき、当番病院を案内します。
- ◆精神科救急時の対応について相談に応じます。
- ◆静岡県内の精神科医療機関の案内をします。
- ◆精神科専門スタッフが対応します。
- ◆かかりつけ病院がある場合は、まずかかりつけ病院に御相談ください。

精神科救急情報ダイヤル : 054-253-9905

病院周辺地図及び交通のご案内



-----交通のご案内-----

バス / 美和大谷線 静岡駅より約25分
 (静岡駅前9番のりば 美和、足久保団地方面行き秋山町下車、徒歩5分)

車 / 静岡駅より約15分



地方独立行政法人 静岡県立病院機構
 静岡県立こころの医療センター
 (財)日本医療機能評価機構認定病院
 〒420-0949 静岡市葵区与一4丁目1-1
 ☎ : 054-271-1135(代)
 FAX : 054-251-6584
 URL : <http://www.shizuoka-ho.jp/kokoro/>