

中国中央病院広報誌

ハ〜イ!

青いそら

2025年春号

< 病院理念 > 患者さん中心の人にやさしい良質の医療を提供します

P.2~6

特集 メンタルヘルス室

心理療法士

教職員向けメンタルヘルス研修

ソーシャルサポートって何?

新任医師紹介・俳句コーナー

7

初期臨床研修を修了して

8

外来診療担当医表

10

栄養メニュー・地域連携室だより

12

2025年4月



中国中央病院HP



中国中央病院
卒後臨床研修サイト



表紙の写真を募集しています
詳しくは9ページへ

撮影地：福山市 撮影：平岩真吾さん

メンタルヘルス室発足の経緯

みなさんはじめまして。当院で心理療法士をしています田村です。今回はこの紙面をお借りして、当院のメンタルヘルス室についてご紹介させていただきます。

メンタルヘルス室は、公立学校共済組合の組合員、主に公立学校の教職員の方を対象にしたメンタルヘルス対策事業を拡大することを目的に、昨年度発足しました。それ以前は、メンタルヘルスケアチームとして同様の業務に取り組んでおりましたが、ここ数年、教職員の精神疾患…いわゆる「心の病気」による病気休職者数が増加している(図参照)など、教職員のメンタルヘルスの問題が深刻化している状況を受け、その対策をより強化するために、新たにメンタルヘルス室を立ち上げることになりました。

2025年4月時点では、私を含む心理療法士4名と、事務職員1名の計5名が在籍し、業務に当たっています。

図 教職員の精神疾患による病気休職者の推移
(平成26年度～令和5年度)



文部科学省「令和5年度 公立学校教職員の人事行政状況調査について(概要)」p2 から転載

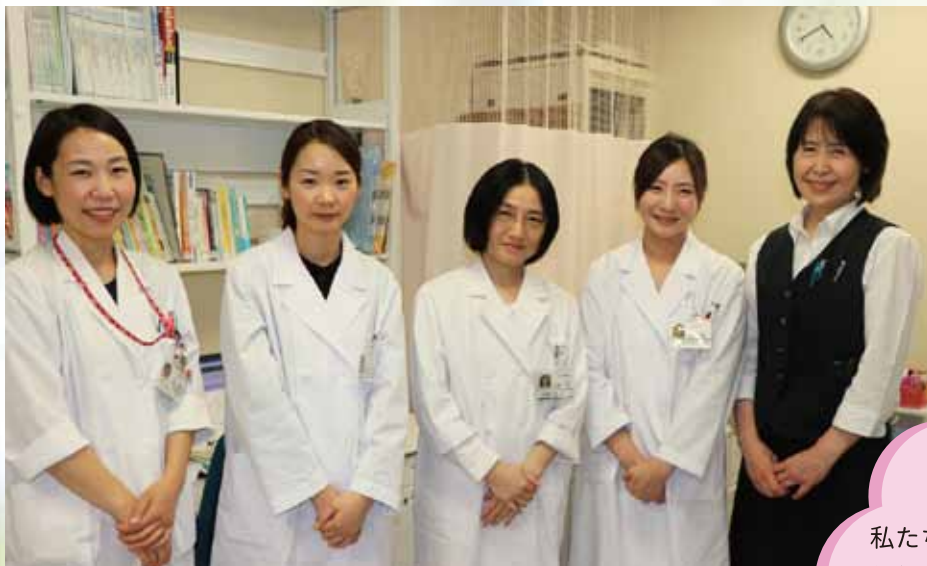
ここまで読んでいただいたところで、「公立学校共済組合の組合員ってなに?」「なぜ病院で学校の先生のメンタルヘルス対策をしているの?」と疑問に感じる方もいらっしゃると思います。その理由をご説明するには、まず当院の成り立ちからお伝えしなければなりません。

なぜ病院が教職員のメンタルヘルス対策を?

地域の方々からは共済病院と呼んでいただくことが多い当院ですが、正式名称は、公立学校共済組合中国中央病院と言います。つまり、公立学校共済組合という組織があり、そこが運営している病院ということです。

では、公立学校共済組合とはいったい何をしている組織なのかということですが、簡単にご説明すると、教職員の方々の福祉事業(民間企業の福利厚生に当たるもの)や医療保険、年金給付などの事業を全国規模で展開している組織です。本部(東京都)のもとに47支部(各都道府県教育委員会内に設置)があり、日々業務に当たっています。公立学校共済組合の組合員とは、先述したように、主に公立学校の教職員とそのご家族の方となりますが、都道府県教育委員会に所属する職員の方や、当院の職員なども含まれます。ただ、ここでは分かりやすくするために、「組合員=教職員」としてご説明させていただきます。

公立学校共済組合は、福祉事業の一環として、全国8ブロック(東北、北陸、関東、東海、近畿、中国、四国、九州)に直営病院を開設、運営しています。そのうちのひとつが中国中央病院です。直営病



私たちがご相談にのります
お気軽にお問い合わせください

院のほとんどは昭和30年代に開設され、当時教職員の間に蔓延していた結核の治療に重点を置いた職域病院としてスタートしました。その後、結核患者が減少したことに伴い、各病院はそれぞれ地域の医療事情に合わせて診療の枠を広げ、現在は8つの直営病院すべてが、地域の医療機関として一般の方々にもご利用いただけるようになっています。また、社会情勢の変化とともに職域病院としての役割も変化し、直営病院は現在、主に人間ドックなどの健康管理事業やメンタルヘルス対策事業などを通して、教職員の方々の健康維持・増進をサポートしています。そこで、当院のメンタルヘルス対策事業を担当しているのが、私たちメンタルヘルス室ということになります。前置きが長くなってしまいましたが、今回の本題はここからになりますので、今しばらくお付き合いください。

教職員向けメンタルヘルス対策事業

では、私たちメンタルヘルス室の心理療法士が、普段どのような仕事をしているのか、現在当院で実施しているメンタルヘルス対策事業の内容とあわせてご紹介します。



1 メンタルヘルス相談

教職員の方の心の悩みについての相談をお受けしています。私たち心理療法士は、医師とは違い、診断を付けたり、お薬を処方したりすることはできません。しかし、1対1でゆっくりお話を聞かせていただくことで、抱えている問題そのものが解決するわけではなくても、「気持ちが落ち着いた」とか、「考えを整理することができた」というお声を多くいただきます。

「心理療法士があなたのお話をうかがいます」と聞くと、なんとなく敷居が高く感じられてしまうかもしれませんが、実際には「身近な人には話しにくいことを、とにかく誰かに聞いてもらいたい」という思いで来院される方も少なくありません。あまり気負わず、まずはお気軽に利用していただければと思います。

また、遠方にお住まいの方や、忙しくて来院が難しい方に向けて、お電話での相談にも対応しております。



2 メンタルヘルスチェック



当院で人間ドックを受診される教職員の方に対し、「身体 の健康状態とあわせて、心の健康状態やストレス状況にも気付く機会をご提供する」という目的で行っている事業です。人間ドック受診時にご提出いただくメンタルヘルスチェック表の分析を行い、結果表を作成して、後日ご本人のもとに郵送いたします。なお、分析自体は当日に行いますので、もし「ストレスが高い状況にある」と判定された方がいらっしゃれば、検査の待ち時間等に心理療法士からお声がけし、当日のうちに結果説明をさせていただきますことがあります。

3 講師の派遣

ご希望のある教育機関や学校等に伺い、メンタルヘルスに関する研修を行います。

当院の心理療法士は、普段から教職員の方と接する機会が多いので、他機関の心理職の方々より、多少は学校現場の実情に詳しいと自負しております(日々利用者の方々から学ばさせていただいております)。その強みを活かし、講師としてお招きいただいた際には、学校現場特有の問題について取り上げたり、当組合が持つ独自のデータを用いた資料を提示したりして、少しでも参加された方のお役に立てるものになるように工夫しています。

研修テーマの例

- ストレスへの気づきとストレス対処
- 初任者が知っておきたいメンタルヘルスの基礎知識
- 管理監督者が行うラインケア
- ストレスチェック制度と職場環境改善について

こんな場面で呼んでいただいています

- 初任者研修
- 校長会
- 事務職員研修会
- 教育委員会主催の教職員向け研修会

4 職場復帰支援「公立学校復職トレーニング」

先ほど、教職員の精神疾患による病気休職者が増加していることをお伝えしましたが、この事業は、そのような方々が復職に向けてリハビリをする際に利用できるものです。リハビリと言うと、ケガや脳の損傷などからの機能回復のために行われるイメージが強いかもしれませんが、実は精神疾患の場合も、療養中に一時的に低下してしまう体力、集中力、コミュニケーション能力などを回復させるため、病状が安定してきたら、復職を見据えて少しずつリハビリを行っていくことが、スムーズな復職や復職後の再発防止に有効だとされています。

当院では、私たち心理療法士が中心となり、広島県教育委員会・広島市教育委員会と共同で、復職に向けて緩やかに心身の準備を行うことを目的とした「公立学校復職トレーニング」を実施しています。



復職トレーニングの様子

当事業は、参加者を教員の方に限定し、集団で実施しておりますので、参加者同士で学校現場のストレスについて話し合ったり、模擬授業を行ったりすることが可能です。実際に参加された方からは、「自分のこれまでの働き方や、ストレスとの付き合い方について見直すことができた」「復職への不安が軽減し、もう一度教壇に立ってみたいという意欲が高まった」というご感想をいただいております。

5 病気休暇・休職中の教職員向け研修会 くわいの会



こちらにも精神疾患で仕事をお休みしている方向けの事業です。会の名称は、福山市の特産物であり、縁起物でもある「くわい(慈姑)」にちなんで名づけました。

教職員の方たちからの「病気療養に入ると、人との交流がなくなるので孤独を感じてしまう」、「他の休職中の方たちがどのようにして過ごしているのか知りたい」という声を受け、お休み中の方同士が交流できる機会を設けたいと思い、4年前から定期的に開催しています。

会の内容は、心理療法士による療養中の過ごし方についての講義や、参加者同士の座談会です。こちらにも実際に参加された方からは、「休業中の方は同じような悩みを抱えていることを知り、自分だけではないと安心した」などのご感想をいただいております。



このように、私たちは教職員の方々のメンタルヘルス対策において、予防の段階から再発防止に関するものまで、幅広く事業を展開しています。ここに挙げた事業は、すべて無料で利用でき、また、規定に基づき交通費も支給されます。各々の事業の詳しい内容や利用方法などは、当院ホームページに掲載しています。ホームページには、心理療法士が交代で執筆するメンタルヘルスコラムも掲載しておりますので、そちらもぜひご覧ください。

その他、教職員向け法定ストレスチェック「心のセルフチェックシステム」に関する業務や、公立学校共済組合の本部・支部や教育委員会とのやりとり、打ち合わせなどの業務もあります。

惨事報道の影響

睡眠 こどものインターネットゲーム

メンタルヘルスコラム
こちらからご覧いただけます



ストレスと高血圧

女性のメンタルヘルス

当院をご利用いただいているみなさまへ

最近のテレビや新聞などの報道では、長時間労働や人員不足など、労働環境の厳しさが取り上げられがちな学校現場ですが、私たちが院内でお会いする教職員の方々からは、「大変な仕事だけれど、やりがいを感じる」というお話をうかがうことも多いです。

子どもたちの健やかな成長のために日々奮闘している教職員のみなさんが、心身の健康を維持しつつ、やりがいを感じながら働き続けられるよう、私たちメンタルヘルス室は、職域病院のメンタルヘルス事業担当として、そのサポートをさせていただきたいと考えております。教職員のみなさんのご利用を心よりお待ちしております。



医師や看護師をはじめ、多種多様な医療職が働く病院において、患者さんではなく教職員の方対象の福祉事業に従事する私たちは、院内でもちょっと特殊な集団です。しかし、メンタルヘルス室に所属している心理療法士の中には、一般的な総合病院の心理職と同様に、他職種と共同で入院中や通院中の患者さんの心理的サポートを行ったり、病院職員のメンタルヘルス対策を担当したりしている職員もいます。

私たちが直接患者さんに携わらせていただく機会は、他の医療職と比べると少ないかもしれません。しかし、病院職員の一員として、「患者さん中心の人にやさしい良質の医療を提供します。」という当院の基本理念のもとに働いているという点では、他の職員と違いはありません。もし院内で私たちメンタルヘルス室の職員を見かけたら、教職員の方はもとより、それ以外の方も、ぜひお気軽にお声かけください。

公立学校教職員の方対象
メンタルヘルス対策事業
より詳しい内容はこちら！





ソーシャルサポートで元気になろう

主任心理療法士 加藤 一葉



新年度になりました。新たな人間関係がスタートする時期です。皆さんを取り巻く人間関係はうまくいっているでしょうか。

心理療法士として、相談に来られる方々のお話を聞いていると、「人間関係に悩んでいる。態度がきつい人がいて、一緒にいるのがつらい。」という声もあれば、「周りの人達は私のことを気にかけて声をかけてくれる。とても助かっている。」という声もあります。つまり、人間関係はストレスになることもあれば、サポートになることもあると言えます。

ストレスになる人間関係があると、私達はそれらをどうにか解消したいと考えがちですが、そう簡単にどうにかなるものではありません。そんなときには、ストレスになる人間関係はひとまず横に置いておいて、ご自身のサポータティブな人間関係に目を向けてみましょう。職場あるいはプライベートの人間関係の中には、少なくとも1人や2人はあなたをサポートしてくれる人がいるのではないのでしょうか。



図 ソーシャルサポートの種類

情緒的サポート

励ます、共感する、慰める等の
情緒面でのサポート

道具的サポート

必要な物を貸す、手助けをする等の
実際的なサポート

情動的サポート

問題解決に役立つ情報やアドバイスを
提供するサポート

評価的サポート

行動や態度をほめる等の
適切な評価を提供するサポート

このように周囲の人から受け取るサポートをソーシャルサポート(図参照)と呼びます。



ソーシャルサポートについては多くの研究がなされており、私達の心や体の健康に好ましい影響を与えることがわかっています。つまり、私達はストレスにさらされたとしても、周囲からソーシャルサポートを受け取ることで、ストレスによるダメージを小さくすることができるというわけです。

また、ソーシャルサポートの効果については、相手から受け取ることをただ待っているより、自分から積極的に相手に求める方が、ストレスを和らげる効果が高いとも言われています。

是非、あなたも今日から頼れそうな人を見つけて、ソーシャルサポートを求めてみませんか。「サポートを求めると相手に迷惑をかけるのではないか？」と躊躇しているあなた、心配しすぎです。人は誰かから頼られると意外に嬉しく感じるものです。

あなたの心がソーシャルサポートで満たされ元気になったら、今度はあなたが、誰かにソーシャルサポートを渡してあげる番です。ソーシャルサポートのgive and take、素敵ですね。

相談にのって
もらえませんか

もちろん！
話を聞かせて



参考文献

浦光博 支え合う人と人 ソーシャルサポートの社会心理学
サイエンス社 1992年

初期臨床研修修了おめでとうございます

2025年3月、4名の研修医が当院での2年間の初期臨床研修を無事修了しました。

研修を受け入れてくださった連携病院の皆様、当院で指導にあたってくださいましたスタッフの皆様に厚く御礼申し上げます。

4月からは、専門医を目指して様々な研修病院で後期研修をスタートさせています。これまでの経験を活かし、さらに飛躍されることを期待しています。身体に気を付けて頑張ってください。

中国中央病院スタッフ一同



初期研修を終えて

井上佑太

2年間大変お世話になりました。地元で自分も幼少期に受診したこともあった病院で研修させていただくことになり、楽しい気持ちと不安な気持ちが入り混じった中で研修が始まりましたが、あっという間に2年という月日が経ちました。

初めて担当患者さんを受け持ったり、初めてやらせてもらう手技があったり、初めて当直で病院に泊まったり、何もかもが初めての経験だったのでうまくいかず試行錯誤の日々が続きました。そんな中でも指導医の先生やコメディカルの方々などの支えもあり、少しずつ、少しずつですが成長を感じることができた瞬間があったことをとてもうれしく思っています。初期研修の病院として規模的には小さい方であったため周囲の方々との距離も近くいろんなことを相談しやすい環境だったのもとてもよかったなと思っています。

また、中国中央病院だけではなく大田記念病院や福山循環器病院をはじめとした多くの周辺の病院で研修させていただきました。普段の環境とは違う環境に身を置いて、普段診ることが少ない疾患を経験することができました。初期研修期間が終わると医師として責任が増えるため今一層自覚をもった行動が必要だと痛感しております。これからも初期研修で学んだことを生かしていけるようにがんばっていきます。たくさんご迷惑をおかけしたこともあったと思いますが、2年間多くの方に支えていただき大変有意義な時間を過ごすことができました。ありがとうございました。



医師としての第一歩

林田尚也

2023年4月より2年間にわたって研修をさせていただきました。先生方はじめ、職員の皆様のおかげでつつがなく修了することができました。心より御礼申し上げます。

私は紆余曲折を経て、三次募集で中国中央病院にて初期研修をさせていただくことになりました。初めて九州から飛び出し、初めて社会人として勤めることになり、本当にたくさんのご迷惑をおかけしたと思います。しかし、上級医の先生方や先輩方、様々な職種の職員の方々にご指導やサポートを受け、学びを得つつ職務を果たすことができました。また、中国中央病院だけでなく、大田記念病院を始め、複数の他病院でも研修させていただいたことは大変勉強になりました。

私は採用試験の面接の際、「プライマリケアを重点に広く学びたい」と発言しましたが、中国中央病院の研修プログラムによって、様々な診療科、病院で本当にたくさんのことを学ぶことができたと思います。この病院で医師としての一步を踏み出すことができ本当に良かったです。

新年度からは麻酔科専攻医として、さいたま市の病院で研鑽を積むことになっております。なかなか福山を訪ねることは難しい遠方ではありますが、こちらで学んだことを忘れず精進してまいりたいと思います。2年間大変お世話になりました。ありがとうございました。



- ・テーマ 季節を感じられる福山の風景
- ・写真データをメールにてお送りください。
中国中央病院 庶務課 chugoku@kouritu-cch.jp
採用させていただく場合は、ご連絡を差し上げます。
- ・撮影者名(ニックネーム可)、連絡先、撮影地を記載してください。

【応募にあたって】

- ・応募いただいた写真は広報誌以外には使用しません。
- ・被写体が人物の場合は、必ず被写体となった人の許可を得て応募してください。
- ・広報誌をホームページや広報Instagramへ掲載する場合があります。

【夏号の締切】 6月末まで



かけがえのない財産

津田彬

初期研修を終えて、振り返ると非常に多くの学びと貴重な経験がありました。この2年間は、ただ医療を学ぶだけでなく、人としての成長にもつながる時間でした。最初は何もかもが新しく、緊張や不安が伴いましたが、徐々に患者さんとの信頼関係を築く大切さや、チームワークの重要性を実感するようになりました。

内科や精神科などさまざまな科を回り、幅広い知識と技術を習得することが求められました。それぞれの科で経験した症例や処置は、医師としての自信を深めるとともに、自分の弱点や改善すべき点を見つける機会ともなりました。特に、患者さんに対してどう接するかという点では、最初は手探りだったものの、先生方の指導を受けながら少しずつ理解を深めることができました。

また、患者さんやそのご家族から学ぶことも多かったです。患者さんの不安や痛みを和らげるためにどう伝えるか、どんな言葉が最も適切なのかを考え、コミュニケーションの大切さを実感しました。毎日の忙しさに追われながらも、患者さんの「ありがとう」という言葉に励まされ、医師としての責任感が一層強まりました。

この2年間、たくさんの方々に支えられ、助けられました。指導して下さった先生方、同期には心から感謝しています。多くの失敗や挫折もありましたが、それを乗り越える度に自分が成長していることを実感しました。そして、患者さんから学ぶことができたことは、私にとってかけがえのない財産です。

今後もさらに多くのことを学び続け、患者さんに信頼される医師を目指して精進していききたいと思います。



これからは呼吸器内科医として

吉村泰政

2023年4月から中国中央病院で初期研修医として働き始めてから、あっという間に2年間の経過しました。医師として働き始めたばかりのころ、休日に病院からかかってくる電話にびくびくし、慌てて患者さんの所へ行って診察して指導医の先生に相談したことが、まるで昨日のことのよう思い出せます。あれから2年経過しましたが、いまだに病院からの電話にはびくびくしますし、治療方針に悩んで指導医の先生に相談する日々が続いています。

この2年間を通じていろいろな方にお世話になりながら日々の仕事を行ってきましたが、その中で一つ学んだことは、何事も一人でやろうとせず誰かの力を借りることです。病院には様々な専門家がいます。薬の専門家、リハビリの専門家、退院後の生活をサポートする専門家など、いろいろな専門家たちの話を聞きながら、どうすればより良い形で患者さんを治療できるか皆で考えています。自分ひとりの力に頼らず、周囲の人たちの話を聞いて一緒に考えることが患者さんのためになると、この2年間で強く感じました。

最後になりますが、初期研修期間お世話になった方々にこの場を借りてお礼を申し上げます。自分は今後も内科専攻医として、呼吸器疾患を中心に、中国中央病院で勤務を続けていくこととなりますので、引き続きどうぞよろしくお願いします。



病院長より
修了証と記念品を贈呈

菜の花と卵の中華あんかけ

材料(2人分)

- | | | | |
|--------|------|----------------|--------|
| • 菜の花 | 200g | ★ 水 | 100cc |
| • ニンニク | 1片 | ★ 醤油 | 大さじ1/2 |
| • 鷹の爪 | 適量 | ★ オイスターソース | 大さじ1/2 |
| • 卵 | 2個 | • 水溶き片栗粉 | 適量 |
| | | • 塩・コショウ | 少々 |
| | | • ごま油(菜の花用・卵用) | 各小さじ1 |

栄養量 (1人分)

エネルギー	175kcal
たんぱく質	11g
脂質	10g
食塩相当量	1.0g



作り方

- 1 ニンニクはみじん切り、鷹の爪は種を出して小口切り、菜の花は洗って3cmに切る。
- 2 卵は塩・コショウをして軽く溶いておく。
- 3 フライパンに、ごま油(菜の花用)とニンニクを入れ、香りが出たら鷹の爪、菜の花の順に入れ、塩・コショウをして炒める。
- 4 菜の花に火が通ったら器に盛る。空いたフライパンは洗わずにごま油(卵用)を熱し、溶き卵を入れ半熟のいり卵を作る。
- 5 いり卵を菜の花に乗せ、空いたフライパンに★を入れて火にかけ、片栗粉でとろみを付け、卵の上からかけてでき上がり！

レシピ 調理師 藤木瀬奈 栄養士 木原知子

菜の花には、美肌に効果的なビタミンC、造血ビタミンの葉酸、抗酸化作用のあるβカロテン、腸内環境を整える食物繊維が豊富です。ビタミンCと葉酸は、加熱に弱いので加熱時間は短めにしましょう。βカロテンは、油で炒めることで吸収しやすくなります。卵と菜の花の彩りが食欲をそそる一品です。是非、作ってみてください。

地域連携室だより VOL. 32

地域健康講座を開催しました！



3月8日(土)、講堂にて地域健康講座を開催しました。

今回は「糖尿病についてのお話し」として、糖尿病チームの看護師、臨床検査技師、薬剤師、視能訓練士、歯科衛生士、理学療法士、管理栄養士から、生活上で注意することなどを中心にお話させていただきました。地域住民の皆様と近隣の医療機関関係者の方など合わせて44名のご参加があり、「わかりやすく勉強になった」と感想をいただきました。お忙しい中ご参加くださった方々に感謝申し上げます。

地域健康講座は今後も継続して開催する予定です。皆様のご参加をお待ちしております。

地域連携室 村上可容子



お家でできる運動
一緒にやってみましょう！

編集後記

いよいよ4月、新年度の始まりです。
春真っ盛りで桜も満開、そして暖かい春の日差しが心地よい季節ですね。
その一方で、春は寒暖差が大きく、自律神経が乱れやすい季節でもあります。
生活習慣を整えながら、暖かい季節を気持ちよく過ごしていきましょう。
広報委員会

青いそら〈第160号〉

発行 広島県福山市御幸町大字上岩成148-13
公立学校共済組合中国中央病院
TEL.084-970-2121(代) FAX.084-972-8843

発行人 病院長 玄馬 顕一

2025年4月30日発行

<https://www.kouritu-cch.jp>

編集：広報委員 安藤由智 田野智之 荒木恒太 藤井詩子 笹野由希恵 大塚謙徳 佐々木美里 栗村朋香
上窪ちなみ 藤井恭子 枝広恵 本山真紀 土井佑城 森川薫

