きょうもあしたも、
みんなで

ふふふ

fu fu fu

まちと
くらしと
からだと
ひとと

川崎病院　広報誌
vol.78
2024.10月号

HP

バックナンバー

わたしも
あなたも
晴れ。

ふ、ふ、ふなお便り

かわさきさんからの
お便りが届きました

自分の好きな場所、自分の心が晴れる場所

兵庫にきて5年、町の洋食屋に魅了されている。その中でも生田神社前の「欧風料理 もん」には、仕事帰りによく訪れる。料理はもちろん、その店構えから内装のこだわりまでレトロ好きの自分の感性に刺さる。扉を開けると、まだ使われている黒電話の電話ボックスがあり、1階カウンター席の前には骨董品が並ぶ。テーブル席にはポセイドンの木彫の柱がすえられている。料理はといえば、これほど「洋食」というものを体現した料理はほかでは味わえない。スパゲッティではなく、スパゲッチと書かれたメニューがよい。太くて柔らかい麺全体にケチャップベースのソースが絡まり、鶏肉と玉ねぎとグリーンピース、はじめから粉チーズが適量ふってある。別で頼む味噌汁は玉ねぎがとけこんでいて絶妙においしい。さすが洋食屋である。そして、何よりもコックの厳しい雰囲気と店主の方の温かい接客がよい。
神戸っ子の方からすると当たり前なのだろうか。本格的でお腹いっぱいになれる料理を出してくれる洋食屋がこれだけ並んでいる場所は関西に他にはない。

総合診療科
峯 昌啓医師

心のもやもや どうしてる？

みんな、なにかに「もやもや」する毎日。
でも、対処の仕方が分からなくて、またもやもや…。
にっちもさっちもいかない状況で生まれる、
正体のはっきりしない感情。
今回は精神科認定看護師の屋敷久恵さんに
お話を聞いてみました！

身の回りのもやもや

もやもやは、イライラなど他の感情よりも複雑で、板挟みの状況で生まれます。例えば、「空気に流されて言いたいことがうまく言えなかった」「親を大切にしたいけど、働いていて十分に面倒がみられない」など、身の回りには大小のもやもやがたくさんあります。不安や恐怖と違って言葉にしづらいのが、もやもやの特徴かもしれませんね。

もやもやしたら、人に話してみる

もやもやは、誰かに話すと楽になることがあります。話しながら状況整理できることもあります。また、人それぞれ、考え方にクセがありますよね。それを心理用語で認知的枠組みと言います。人と話して他の考え方を知ることで、それを取り入れても取り入れなくても、認知の枠が広がって、気持ちが楽になるんです。

「自分だけ」の対処法を見つける

人に話せないもやもやへの対処法もあります。実は、五感って、思考のスイッチをオフにするんです。だから、空を見上げる、音楽を聴く、好きな香りを嗅ぐ、布団にくるまるなど、五感を使うと、もやもや思考をオフにできることがあります。このように、自分なりの対処行動を見つけてみましょう。

自分に一番効く
対処の仕方を
探してみてください。

看護部
精神科認定看護師
認定心理士
産業カウンセラー
屋敷久恵さん

COLUMN

屋敷さんのもやもや解消法は？

よく空気の香りを嗅ぎますね。同じ場所でも時間や天気で微妙に香りが違うんですよ。もやもや解消の行動を意識的に習慣づけていくことで、心が落ち着く対処法を身につけられますよ。

人のもやもやを聞くときは？

もやもや相談を受けると、しんどくなってしまうことがありますよね。それは、共感して解決しなければと思うからです。でも、経験や思いを話すだけでも、相手はすっきりできたりするので、深刻に考えずに！

川崎病院 で はたらく人々

鯉田 淳 こいだ あつし

リハビリテーション部 理学療法士

リハビリテーション部ってなにをするの？
神戸の街並みを一望できる川崎病院の西館6Fのリハビリ室は、心身ともに癒やされる空間です。リハビリテーション部では、運動器、心疾患、脳血管、廃用症候群、呼吸器、がんなどのリハビリを行っています。患者さんの心身機能の改善・維持を目指し、早い段階から多職種と連携します。患者さん一人ひとりの願いが叶うために何ができるのか、日々考えながら仕事をしています。

Q1 仕事の楽しいところは？
A 患者さんと笑顔で交わすふるさと自慢です。「ふるさと」はいいものです。

Q2 仕事でがんばっているところは？
A 痛みや倦怠感が強い患者さんと心身の痛みを分かちあい、リハビリへの意欲を引き出せるように努力しています。

Q3 仕事でやりがいを感じるときは？
A 患者さんに「ありがとう、動きやすくなった」と言われたときは最高です。

Q4 仕事をしていて印象に残っているエピソードを教えてください
A 担当した患者さんと湊川商店街でばったり再会。元気な笑顔で喜びあえました！

Q5 大切にしている言葉はなんですか？
A 「聞こえがよく格好いい言葉より、心から伝えたい魂が言葉に乗ることが大事だ」（松本山雅FC・霜田正浩監督）

Q6 今の職業を目指したきっかけや理由を教えてください
A 高校時代の柔道部の先輩の職業観。

Q7 将来の目標はありますか？
A いつも僕を支えてくれている祖父の五十回忌を本山で滞りなく執り行うこと。

Q8 もやもやするときはどうしていますか？
A 灘五郷のお気に入りの酒蔵探訪。

Q9 きのこの山、たけのこの里どっち派ですか？
A しいて言うなら、「きのこの山 宇治抹茶」

Q10 最近、笑ったことは？
A 笑福亭福笑師匠の落語。抱腹絶倒！（神戸新開地・喜楽館にて）

Q11 好きなキャラクターはいますか？
A ガンズくん（Jリーグ松本山雅FCオフィシャルマスコット）

最近のかわさきさん information

イベント紹介

10月25日(金)14:00〜15:00 無料
学び生かす、医療のこと かわさき健康講座
ワクチンと予防接種
講師：医師 松島和樹
場所：荒田地域福祉センター

10月26日(土)11:00〜16:00 無料 要予約
湊川公園手しごと市
川崎病院×兵庫消防署と本気のお医者さんごっこ
場所：湊川公園　対象：小学生

11月15日(金)13:30〜15:30 無料
川崎病院×兵庫区保健福祉課
×兵庫県立兵庫工業高校デザイン科
世界糖尿病デーイベント
場所：兵庫区役所
※血糖測定などが無料で体験できます

11月15日(金)14:00〜15:00 無料
学び楽しむ、医療のこと かわさき健康講座
理学療法士と考える、がんとのおつきあい
講師：理学療法士 鯉田 淳
場所：西橘自治会館

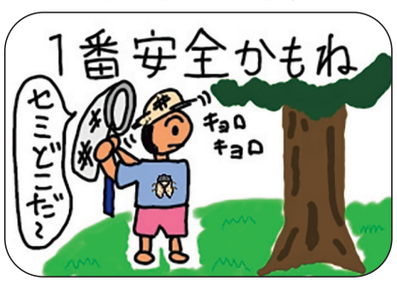
11月23日(土)11:00〜16:00 要予約
湊川公園手しごと市
病気や障害のあるひととの関わりとお仕事体験
場所：湊川パークタウン2F
参加費：200円　対象：小学生

12月6日(金)14:00〜15:00
学び楽しむ、医療のこと かわさき健康講座
看護師のやしきさんと日頃のモヤモヤをお話する会
場所：湊川パークタウン2F
参加費：200円（コーヒー付き）

12月13日(金)14:00〜15:00 無料
学び生かす、医療のこと かわさき健康講座
冷えと漢方
講師：医師 松島和樹
場所：ひよどり地域福祉センター

かわさきさんの ふ、ふ、ふな日常

川崎病院の職員がリレー形式でお送りする、1コマの日常。



子ども「セミどこいったのかなぁ」
セミ「背中についていたら安全だw」

このマチこのヒト 特別編

まちの素敵な人と場所を紹介する「このマチこのヒト」、今回は特別編。
主役は誰かではない「あなた」です。

忙しくてもやもやしたり、不安になったりしても、一人ひとりにきっとあるお気に入りの場所。
心が晴れて、ほっとできる場所に思いをはせてみませんか。

お気に入りの場所

あなたのもやもやが晴れる、お気に入りの場所を自由に書き込んで、あなただけの「ふ、ふ、ふ」を完成させてください。

自分の心が落ち着く習慣

もやもやと付き合うための、心を整える自分だけの習慣は、それと意識することで効き目を発揮します。見つけたら、書き込んでみてください。

編集後記

秋はイベントシーズン。川崎病院もたくさんのイベントに関わっています。先日、地域の開業医の先生方と顔の見える関係を築くため、「地域連携の集い」という懇親会を行いました。実は、皆さんの知らないところで、医療や介護の従事者は、セミナーや会議、ときに懇親会などで顔を合わせていて、地域の皆さんが安心して暮らせるようにと日々連携しています。
さて、今回の「このマチこのヒト」は特別編でした。広報室のお気に入りの場所を紹介します。兵庫区下祇園町にある「こーひい屋」さん。マスターとはSNSでつながり、親しくさせてもらっています。広報室もまた、イベントやSNSなどを通じて、地域の方々と交流し、ともにまちづくりを行っています。

Instagramで情報を発信中！

医療法人 川崎病院
KAWASAKI HOSPITAL
〒652-0042
神戸市兵庫区東山町3-3-1
078-511-3131
www.kawasaki-hospital-kobe.or.jp

発行責任者：病院長 西村元延
編集責任者：広報室 黒石枝里奈