

こ こ ろ、 い ろ
い ろ。

創刊号
Vol.01
2021 summer

みチくサ

・ mutsumin's world ・

ムツミン

むつみホスピタルの理念である「むつみの道」の世界に住む生きものたち。

豊かな心もようを持つ、ユニークなキャラクター。

たまにはやすんぎっていいじゃない



ム-

心がピュアで夢見がち。
大きなからだにやさしさがいっぱい。

MUTSUMI
HOSPITAL

First
issue



こころ、いろいろ。

みチくサ

concept

まるいこころ。しかくいこころ。さんかくなこころ。
あかいこころ。水玉のこころ。まだらなこころ。
こころってひとりひとりちがう。
だからふしき。だからおもしろい。
いろんなこころを持つ人がいることを知って、感じて、みとめ合う。
この冊子がそんなきっかけになれたらと考えました。
あわただしい世の中。
ちょっと立ちどまって、気がるにページをめくって、
あなたのこころをちょっと休めてもらえたうれしいです。

こころ模様

ページの気分を
模様で表現しています



contents

- | | |
|----------------------|-----------------|
| 01 みチくサのコンセプト／目次 | 19 今号のプレゼント |
| 02 特集 河野ルル | 20 占い／心模様プレイリスト |
| 09 徳島さんぽ | 21 回復への道 |
| 10 フォトジェニック徳島 | 22 ムツミンLINEスタンプ |
| 11 看護部長の脳と心の話 | 23 むつみNEWS |
| 13 むつみの道 | 24 むつみパーク薦本 |
| 15 精神科医の暮らしのアドバイス | 25 むつみイベント紹介 |
| 17 むつみホスピタル 職員インタビュー | 26 スケジュール |

Art direction, Design : iharanatsumi, urisakechinatsu
Copywriting : nishii tetsuo Creative direction : ogaki gaku



Lulu's Travel essay

「みチくサ」の記念すべき第1回は何を書こうと昔の写真をひっくり返していたら、10年前に旅行したモンゴルの写真が出てきた。

初めての一人旅で、全部が新鮮だったモンゴル。今回はそのことを書こうと思います。「なぜモンゴル?」と聞かれるけど理由は単純で、とにかく「夜空いっぱいの星空!」だとか「降ってくるような星空!」だとか、そうゆう圧倒的な星というのを一度見てみたかった。モンゴルなら、見られるだろうと思ったのだ。

当時、私は会社勤めをしていたので、有給をくっつけてなんとか作った2週間ほどの休みを、さらに刺激的なものにしようと、まず中国の北京に飛び、そこから寝台列車でモンゴルの首都ウランバートルを目指すというルートに決めた。北京で食料を買い込み、いよいよモンゴルへ出発の朝。まだ薄暗い街の中を、バックパックを背負って、初の寝台列車にウキウキしながら駅へ向かった。ホームで待ち構えていた青くて長一列車に乗り込み、ついにゆっくりとそれが動き出した時には「うお~!」と心の中でガツポーズ!

出発して1時間もすると北京の街を抜けて、窓からは山や河が見えてくる。さらに進むともうあとはずっと草原。

何時間たっても、夜になってしまって朝になっても、外はずっと草原。そんな車窓にもやっと30時間後には、ようやくビルや民家が見えてきて、ついにウランバートル駅に到着。やった! 列車からジャンプで降りて、モンゴル上陸!

さっそくホステルに向かい、翌日からゲル(遊牧

民の白いテント)に1週間宿泊するというツアーに参加することにした。

さてツアー初日、車に乗って草原を6時間ほど進んでいくと、ラクダの群れが待っている。するとガイドのモンゴル人が、「ここからはラクダで行きます」と言う。ラクダが驚くので、乗ったら足を動かしたり大きな声で騒いだりしないこと、と注意を受ける。

しかしテンションの上がっている私は「わー! 初ラクダ!!」とかなんとか言いながら乗るやいなやTHE BOOMの風になりたいを歌い出したのだ…! しかも足までブラブラ動かしている…。そんなヤツを受け入れてくれるはずもなく、ラクダは急にすごいスピードで走りだした。

怖さのあまり絶叫しながらふるい落とされる私。青ざめるツアーガイドと他の旅行者。しかし幸いにも落ちた場所が砂地だったためかすり傷すらなかった。

これで骨折なんかしようものなら病院は遙か彼方、6時間ほど車で戻らなければないので、本当に良かった。いや、でもどう考えても私が悪いよね…ラクダくん、ゴメン。

やっとゲルに到着した頃にはオレンジの夕日が沈みかけ、空はだんだん暗くなっていた。360度地平線が広がる。

しばらくしてふと見ると地平線に赤い小さい丸いものが見える。「アレ? あの赤いのは夕日?」とガイドに聞くと、「いいえ、あれは月よ。ムーンライズと言うの」と教えてくれた。サンライズならぬ

ムーンライズ…! そうか、月だって地平線から昇ってくるんだ! その真っ赤に燃えるような美しい月を私は食い入るように見つめて感動した。

そして「今日は晴れているから星がたくさん見えるわよ」というガイドの言葉通り、夜がふけるにつれて現れる一面の星、星、星!

草原に覆いかぶさる真っ黒な半球にばらまかれた何千何万の星。もう上から押しつぶされそうなくらい、エネルギーに満ちた星空だった。

ツアー中、遊牧民の家族と仲良くなり、高校生くらいの娘さんとよく話した。馬を乗りこなしてヤギや羊をひとまとめにするかっこいい子だった。その子に「あなたは都会に住みたいと思う?」と聞いてみた。水道もガスも電気もない、カフェも服屋もない暮らしは年頃の女の子にとって退屈じゃないのかと思ったのだ。

するとその子は「わたしは一生ここに住みたい」と迷いもなく即答した。すごい…なんだかもう悟ってるよなあと感心してしまった。

ここにあって都会にはないもので満たされているんだろうなあ。

素晴らしいモンゴルの旅だったが、唯一苦戦したのが草原でのトイレで、結局最後まで慣れず、便秘になった。

いや、だって草原になんにもないんだから見えるじゃん…! 無理無理無理。

でも、もう一度あの星空を見たいので今度はビオフェルミンを持って、必ず、また行きたいと思う。



絵描き 河野ルル



Special Guest



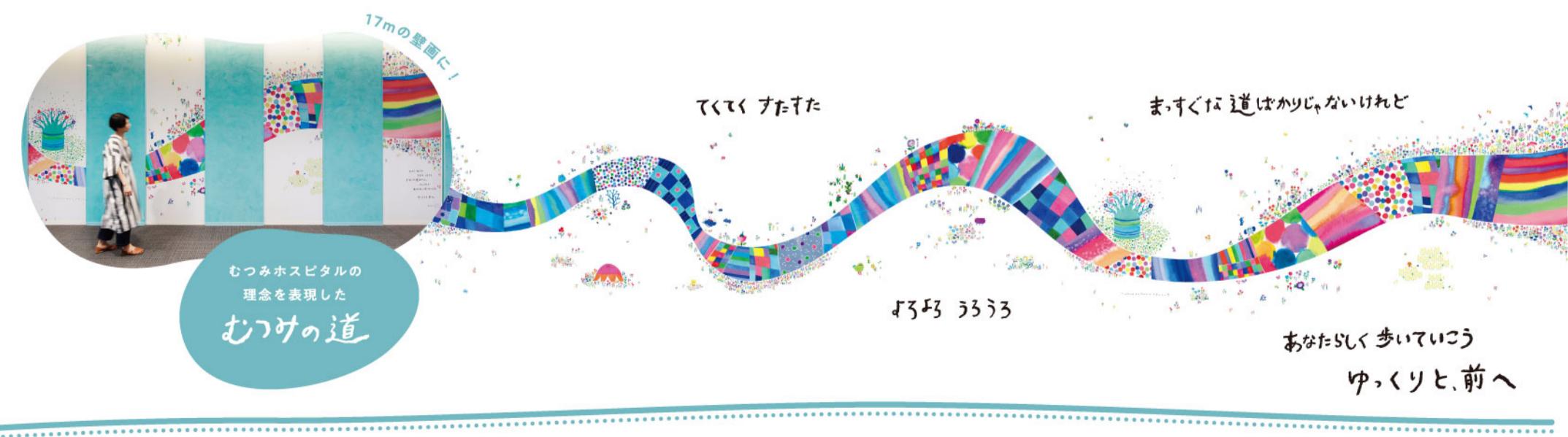
Wall painting



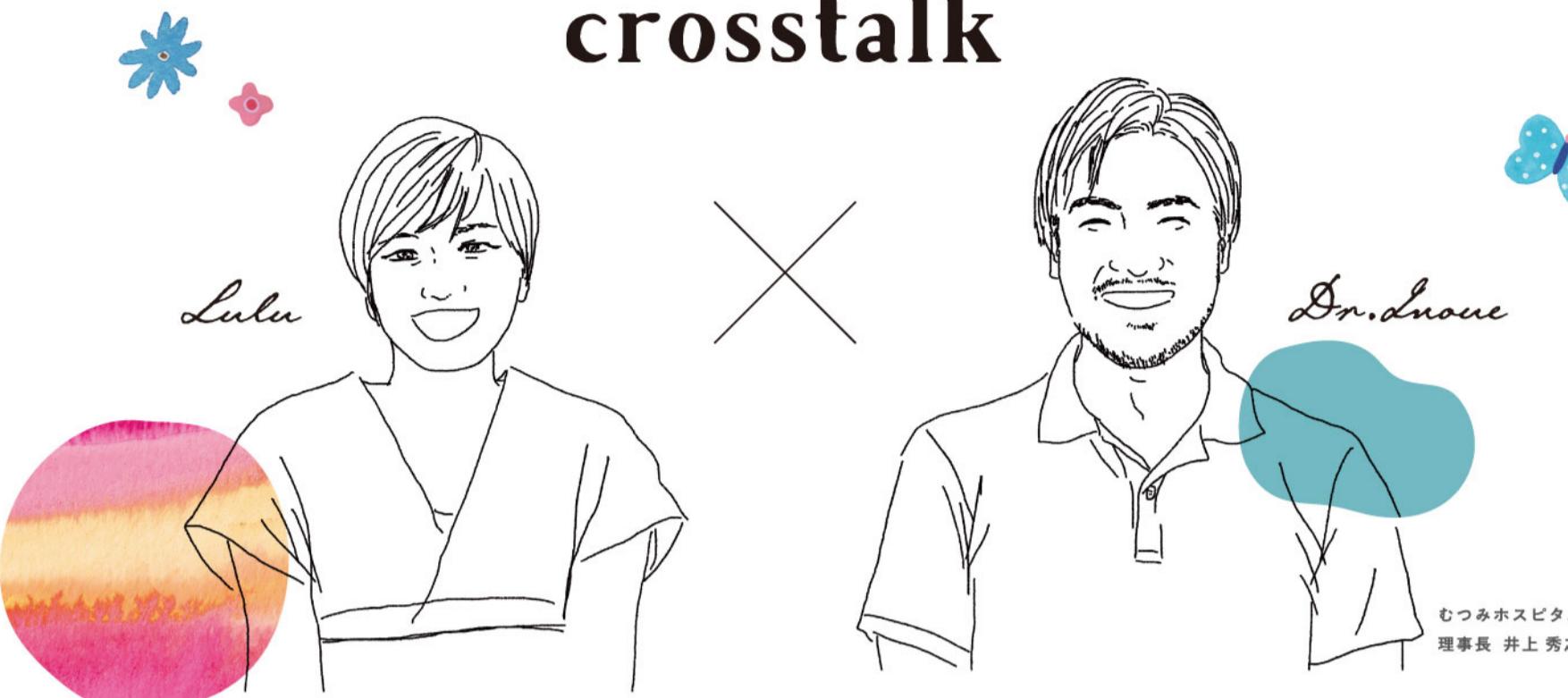
河野ルル(本名)

長期の放浪旅からの帰国後、2016年春から作家活動を本格的に開始。翌年の国際的アートフェア「UNKNOWN ASIA 2017」に出品し、日本人アーティスト初のグランプリを受賞。見る人の気持ちが明るくなるようなカラフルな絵を描く期待の新人作家。2018年に著書「絵を描くことに恋をして」を出版。多くのプロジェクトや企業にイラストレーションを起用されている。

@lulu_kouno HP:lulu-image.tumblr.com



Special Guest crosstalk



むつみホスピタルのキャラクターや壁画を担当されたルルさん。「アートと心模様」をテーマに、むつみホスピタル理事長の井上先生と制作秘話や今後の展望などをお話ししていただきました。

むつみの道の壁画について

「壁画や試みに対してネガティブな感情を持つ方がいらっしゃらなかったのは、色々な意味で凄く自信に繋がりました」

Q: むつみホスピタルには1階に17mのむつみの道の壁画と、2階にルルさんが描かれたヤマボウシの木の壁画があるので、それについて職員の方々や患者様からのリアクションはどうですか？

井上先生: 正直病院ですし、色々お叱り批

判が出るんじないかと実は内心ビクビクしていました。しかしそういった話が一切ない。これは最も嬉しかったことかもしれません。当然立場的に僕の耳には良い話しか入って来にくいとは思いますが、そういうことを差し引いてもネガティブな感情を壁画や試みに対して持つ方がいらっしゃらなかつたのは、色々な意味で凄く自信に繋がりました。

Q: 批判的な意見というのは、どういった意見があるかと予想されていましたか？

井上: 例えば本当に鬱の酷い状況、あるいは統合失調症で幻覚妄想の状態にある方など、芸術どころではない方々もいらっしゃって。そういった方々からはネガティブなものに見えてしまうんじゃないかとか、「不謹慎だ」という捉え方をされる従業員や幹部の中にはいたと思います。ただ、ルルさんの作品に出会っていく中で、本当にそういった心配が無くなっていました。

河野ルル: 今の井上先生のお話を聞いて、

私自身自信になったというか。ネガティブに捉える方がいらっしゃるんじゃないかなという先生の不安があった中、そういうお声が出なかったというのは、自分の絵に対してそういう風に思われなくて良かったと自信になりました。私はそういうところに描きたいっていうのがあるので、成功例だなと思っています。

Q: ヤマボウシの木の壁画はどういう経緯で描くことになったのですか？

井上: 僕の思いつきだったと思います。病院に木を植えるとき、何の木を植えるかを実際に選びに、わざわざ熊本に見に行ったりです。木を見るのは初めての経験だったので、良い木って何をどう判断していくのか分からぬし、全部で20本くらいの木を悩みながら選んだんです。でもあのヤマボウシの木だけは、もう一目で気に入ったというか、木に恋しちゃうこともあるんだというか。それくらいお気に入りでした。理由はうまく言語化出来ないですが、バランスが良くて美しくて、株分けなんすけども力強さもあって。だからこれをシンボルツリーにして一番いい

まづみ道ばかりじゃないけれど

あなたが歩いている
ゆくりと、前へ

場所に埋めようと思った時に、折角ならルルさんにこの木を描いて欲しいと思ってお願いしたところ、快諾してくださって。

ルル：ヤマボウシの木を描くとき、自分は何の絵を描くにしてもそうなんですが、そのまま描くんじゃなくて色をいっぱい加えて描きたいなっていうのがあって。でもヤマボウシからかけ離れたものじゃない、ちゃんと形がそれっぽいものをっていうのを考えて描きましたね。ムツミンも木の下に入れて、いい感じにまとまったかなと思っています。

Q: 何日くらいかけて描かれたのですか？

ルル：2、3日だったような。むつみの道の壁画っていうのは、自宅で制作した絵のデータを組んでもらったものなので、直接病院に行って病院の方と触れ合うことがない制作だったんですけど、ヤマボウシの木はたった3日でも実際病院に行って、毎日凄い楽しかったんです。私が焼き芋が好きだと言ったら、給食室の方が焼き芋を焼いてくれたり、美味しいお洒落なカフェに連れてってくれたり、本当に短い期間でしたけどその触れ合いがやっぱり私が壁画の好きな部分です。ただ絵を描くだけじゃなくて、「自分はこういう場所に描くんだ」とか、「この方たちが明るい気持ちで書いてもらえるように何描こう」とか、そういうのでいつも作っていくので楽しかったですね。あれはやらせてもらって良かったです。

井上：本当にあっという間に溶け込んでしまうのが、ルルさん的人間力の賜物なんだな。



気づいたら給食室にルルさんがいて普通に給食を食べてて(笑)

ルル：美味しかったですよー(笑)その時良い病院なんだなって思ったのは、スタッフさんが普通の会話で「井上先生私たちのためにこういうこと言って下さるんですね」って何気なく話されていて。うまく纏まつチムなんだなと感じましたし、その上に井上先生がいて、良い病院になるんだろうなと思いました。

井上：そう言っていただけてとても嬉しいです。

ムツミンについて

「ムツミンが出発点で、そこから一気に道が開けてきた」

ルル：ルルさんにはムツミンを制作する際、沢山のバリエーションを描いていただき、そこから7匹が選ばれたのですが、キャラを作る時どういう風に生み出されているのですか？

ルル：ああいうのだとずっと生み出せるんですけど(笑)生み出していくか、私の中では絵や形と色の組み合わせで描いてるので、丸くて渕れた子とか、ふわふわして長い子とか、そういう感じで描いてない形をどんどん出してくって感じですね。

井上：今思い出しましたけど、そもそもむつみの道や壁画の話より、ムツミンが出発点でしたよね。このラフ案が上がって来て、そこから一気に道が開けてきたというか、まさに色々な疑問や不安をムツミンが解消してくれたと思っていて。それまで時間をかけて考えてきた以前の案も一切忘れて、ムツミンとルルさんに夢中になりました。更にこれはおこがましいかもしれません、作っていただいたムツミンに性格設定をさせてもらったんです。直感で精神疾患の特徴を一部ポジティブに捉えられるように性格設定しました。これが個人的にはムツミンに羽を与えたと思っていて。以前ルルさんにもお話ししたのですが、不思議なことにみんな自分の性格に似たキャラを好きになる傾向があるんです。

ルル：私はビーンちゃんが好きなんです。

井上：それを聞いて確信しました(笑)ビーンちゃんは他の人にはない能力の持ち主で、

我が道を行く性格なんんですけど。そういう性格の説明を見なくとも、単純に自分の傾向を反映しているようなキャラクターを好きになる方が多くて。僕は夢見がちなムーが好きで、ちょっと落ち着かない長女はバードっていう落ち着きを欠くキャラの子が好きだったり、不安が強い長男はゾーが好きだったり…。何人の人に聞いてるんですが、多くの人がそういう風に選ぶ気がして。これって本当に素晴らしいことと思ってるんです。というのはネガティブに捉えられがちな疾患の特徴や性格傾向を前向きに強みとして捉えられたり、患者さんにとってそのようなきっかけになる可能性を秘めていると思っていて。今後の疾患教育などに、よりそういう部分を反映させて活用していくと、希望があって良いことだと感じています。

Q: ルルさんが形を作られて、井上先生が性格をつけて、唯一無二のむつみホスピタルの愛すべきキャラが生まれて、素晴らしい企画でしたね。

ルル：ただ壁にいるキャラじゃなくて、先生が性格をつけてくれたおかげで、より注目されるムツミンになった気がしますね。

井上：ムツミンのシールも作ったじゃないですか。それをみんな名札やPCに貼ったりしているのですが、「このスタッフはやっぱりムーだな」とかが見えて、コミュニケーションツールにもなって(笑)患者さんも気に入ってくれてたりして、本当にみんなに愛されています。

ルル：嬉しいですね。

心とアートの関係性について

「自分が楽しいと思って描いてる絵が、患者さんによって捉え方はどうであれ何かプラスの働きをしてくれるんだったら、やってる意味あるなって思いますね」

Q: 井上先生はどんな関係があると思いますか？

井上：考えたことないのでよく分からないですけど、広く捉えればアートや音楽、芸術、あるいは旅もそうかもしれないですが、極論すればそれは人生そのものというか。区別

出来なくなっていくんじゃないかと思うんですよね。つまり生きていくには、そして心が良い状態にあるためには、アートは必要不可欠なんじゃないかと思うんです。随分古い時代から色々な壁画が発見されていて、言語が発達してなかった頃から人間にとて必要だった可能性もある訳ですよね。

精神科医らしい話をすると、僕たちは心のバランスを崩されてご病気になられた方々の心の調和や安定を目指して、基本的には治療薬を用いて治療します。治療薬って色々あったのですが、実は今、面白いことに違う病気でも同じ作用機序の薬を使うことが増えてるんです。それが何かというと、ドーパミン（興奮系の神経伝達物質）とセロトニン（安心感に繋がる神経伝達物質）の調和を目指していくもので。例えば統合失調症の人は、ドーパミンのレベルが上がっていることで、色々な妄想が膨らんでしまうといわれています。そういう方であれば、ドーパミンを少し抑えて、セロトニンを上げて調和させていくお薬を使います。逆に鬱の方は、セロトニンのレベルが下がっていて不安や抑うつが出てるので、そこを上げて心の平穡を保つ。同じ薬なのに病気にとては得られる効果が違うことがあるんです。

少し強引ですが、アートにも同じところがあるんじゃないかなと思うんです。例えばルルさんの絵って色々な人に評価されていますよね。単純に全く絵に興味が無いような方にも、安らぎを与えていますよね。そういう人にとってはセロトニンの部分を上げるような効果があると思うんですよね。しかしルルさんの絵ってただの癒しだけではなく、専門家や美術系センスが高い方からも評価されています。それで生物学的には今までにないものにふれてワクワクする、ドーパミンを刺激させるような何かがあるんですよね。見る人に

よって色々な作用があって、だからこそ色々な人に愛されるのかなと。同じ絵を見る人によって、安らぎに繋がったり、ワクワクにつながったりと違っていて面白いなと思いますね。

ルル：今すごい新しい観点だなと思いました。先生が言ったように、別に私はみんなを癒そうと思って描いてる意識はないで、自分自身が楽しいから描くのが95%なんですね。すべての壁画もそうで、そもそも自分が楽しくて描きたいから描いて、それがアフリカに行った時はバオバブの木だったり、海に潜ったら魚の絵だったり、色々見たものを探しているんですけど。

こないだ個展で絵を展示していると、癌で余命宣告された奥さんを持つ旦那さんがいらっしゃって、「妻は絵に興味がなかったけど、この人の絵だけは元気になるっていうから買いました。」っておっしゃって。テレビ電話でその場で喋らしてもらったんですけど、「(ルルさんの絵は)不思議な力があります」って言っていた。私にしたらすごい嬉しい後付けというか。自分が楽しくてやっていることがそういう方の励みになったりするので、自分の絵でそうなれたことがラッキーだし、そうなれたらこれを是非続けたいって思うし、そういうのはなくても絵は楽しいから描いてやうんですけど。自分が楽しいと思って描いてる絵が、患者さんによって捉え方はどうであれプラスの働きをしてくれるんだったら、やってる意味あるなって思いますね。

井上：元気がでたり、新しい発見があったり、見る人によって違うっていうのはすごく面白いですよね。またそれが意図してるわけではないところも。そういう意味でも芸術って人生そのものだと、ルルさんの人生、ルルさ

んそのものなんだなと。だからこそ響くものがあるんですね。

お互いへの質問

「口には出さなかったけど、『あつ本当は今一番絵がやりたいかもな』と、ぼくと思って。その時に絵がやりたいと認識しました」

井上：ルルさんって元々は普通のOLさんをされてたんですね。その後旅に出で色々な気づきがあったということだったと思うんですが、「絵でやっていこう」と思った瞬間はありましたか？

ルル：私はメキシコで壁画を初めて描いた時が絵の道へ何歩も進んだんですけど、OLをやめて一年旅行した中で、今振り返ってみたら何回か導かれるじゃないんですけど、絵の道へ背中を押してくれた人がいて。

まずトルコに旅行に行った時に、私ちょっとそこそこ勝手に色々などこ行くんで、裏路地とかに入って行くんです。そこでお店かなってたまたま入った倉庫がお店じゃなくてトルコのおじいさんのアトリエだったんですよ。そこで言葉も通じないので、おじいさんが真っ白なキャンバスの新品のピニールを破って、私に「あなたもここで描きなさい」と言ってきて。初めてそこでアクリル絵の具というものを使って。その日から毎日一週間くらいおじいさんのアトリエに通って絵を描いたっていう時期がありました。

井上：そんなことって普通ないですもんね。

ルル：そうですよね。ほんと不思議だったなって今だと思います。描き終わったらまた次の



新しいキャンバスを持ってきて、もう一枚描いてって言って。言葉が通じないのにそういうことをやってたんですね。その時にどんな変な絵を描いても、いつもそのおじいさんが褒めてくれて、そこできまつねっていいな、楽しいなと思いました。

そのままそれが終わって、トルコからヨーロッパへ入ってフランスのパリに行った時に、私は古いものが好きなので蚤の市に行ってフラフラしてたんです。そしたら日本人の男性が2人いたから話しかけて。その方は京大の瞑想研究者の方だったんですけど、学会でフランスに来てて。せっかくだしお昼でも食べましょうかみたいな感じでお昼を食べてた時に、「帰ったら何するの?」って聞かれて。私その時はまだ絵なんてやりたいと思ってなかったというか、仕事としてはもちろん無理だなと思ってたし、仕事にしたいともむしろ思ってなかっただんです。なのでアンティークショップで働くかなとかボソボソ言ってたんです。そしたら見透かされたように、「本当はもう決まってるんだよね」と初対面の人へ言われて。「言われた瞬間に口には出さなかったけど、「あっ本当は今一番絵がやりたいかもな」と、ぼくと思って。その時に絵がやりたいと認識しました。それでも美大とか出てないし絵の勉強もしていないし、絵は好きだけどくらいで。

もう絵のことを忘れ去られたころにメキシコについて壁画を描いた時に、ああ本当にやりたいかもなって思って。こうやって人に絵の経由を聞かれた時に全部喋ると長いので、メキシコから話すんですけど、本当はジャブを撃たれてたじゃないですか、背中をぐっと押してもらってた気がしますね、今思えば。だってそんなことってあんまり起らないような気がするし。だから私は絶対この道だって一つのことだけで決めたというよりは、導かれたっていうとかっこいいんですけど、そんな風に進んでいったなと思います。

井上：凄い話ですよね。神様が遣わした三賢人というか。そんな風に思えるし、身も蓋もない言い方をすると、もうおそらく名古屋を立つ時には決まってたんじゃないかなってね。カップの中の水が溢れるギリギリの状況ですぞうといただけなんじゃないかって感じますね。

ルル：本当にあの一年は転機ですね。

井上：それが全部旅に詰まっているのが凄いっこいいですね。今後の夢や抱負はありますか？

ルル：私結構やりたいことは出来ていて。日本でちゃんと仕事をして、アフリカとかそういう場所にまた行って絵をプレゼントするとか、そういう活動を両方していけて、その規模はどんどん大きくなっていけたらいいなと思います。それを続けたい。大きい規模でいうと、いつか小児科の病棟を丸々、中も外もカラフルにするとかそういう楽しいことをやれたらいいなと思いますね。

井上：数年後に二期工事を予定していて、小児の人にも使ってもらいたい病棟をつくりたいなと思っていますので、是非。

ルル：わあ！ 是非です！

井上：少し先ですけどね（笑）

「共感は大切ですが、基本的には感情に流されて一緒に落ち込むというよりは、「その状況をどう解決していくか」という思考が僕らの仕事」

Q: ルルさんから井上先生にご質問はありますか？

ルル：私そんなに落ち込んだりしなくて、楽観的ななと思ってるんですけど、ごくたまに一度落ち込んだら結構引きずることがあって。先生みたいな職業だと、患者さんが辛い話を親身になって聞けば聞くほど、そういう気持ちを受け取っちゃったりして先生自身が落ち込むことってあるんですか？

井上：もちろん一時的にはあることもないことはないです、回りくどい言い方になっちゃいますが。あるいは本当に悲惨な現実、例えば虐待の問題や貧困の問題、女性の性の問題などは本当に悲惨で、精神科医として無力感に苛まれることがないわけではありません。そういうことは本当にしんどいです。けど想像してるよりあるわけではなく、基本的にはそういう状況下でも少しは役に立てることがあったりして。

変な話解決できない問題があったとしても、その話を聞きして共感したり、その患者さんが悩みを言葉にするということ自体にも意味があって。言葉にした時点でご自身の頭の中では纏まっていない色んな思考を構造化させて気づきがあったりして、少なくとも部分的には患者さんが少しは良くなることがほとんどです。そういったところに携わせてもらえる、一緒に体験出来ることが僕らの特権だと思っています。ですので、そういう

ところは基本的にはプラスに作用しますね。昔、フランスの哲学者アランが言った「悲觀主義は気分によるもので、樂觀主義は意思によるもの」という言葉があるんですけど。もちろん共感は大切ですが、基本的には感情に流されて一緒に落ち込むというよりは、「その状況をどう解決していくか」という思考が僕らの仕事なので、そういう意味では悲觀的になりにくいというか。そういう思考が樂觀的な考え方性格設計するんだと。そういうことからもネガティブになることが少ないのでかもしれません。

ルル：先生が患者さんの辛い話を聞けることが特権という考え方って、何年もお仕事されてるからきっとそうやって思えるのかもだけど、すごいポジティブで前向きですよね。

井上：決して誰にも話したくないような話ばかりですよね。それを下手したら初めてあつた人に話すって普通じゃないので、これは本当にありがたいと思わなきゃいけないんですね。そういう風に捉えて思考を積み重ねると、僕がネガティブになるばかりではないですし、少しでも役に立てると良いかなってことですね。これは決して僕の言葉ではなくて、有名なアメリカ人の精神科医、ナンシー・アンドレアセンさんという凄いかっこいい女性の言葉であるんですよ。そこからの引用です、すいません（笑）

ルル：そう回数がなかったとしても、たまにある仕事で辛くなったりするときの先生の癒しはなんですか？多分家族とかが出てくると思うので、ご家族以外で…

井上：纏まらない話になっちゃいますけど、癒しや安心感を得るってことは今まであまり意識してきたことがなくて。ずっと前に進んでたというか、今日の前にないことばかり考えてきたんですよね。コロナ禍の話に繋がってくるのですが、色々なことが出来なくなったり、あるいは年齢的にも多分そういう過渡期に立たれていて。そういう意味では何かに癒されたり、立ち止まって目の前や周囲にあるもので満足するということが今まで本当になかつたので、コロナ禍も相まって凄く自分自身が不安定というか、調子が悪いのかなと思うたりして。それはダメだって言ってくれた家族の有難さだったり、あるいは法人自身もそうかもしれないですね。新しい建物が出来て、壁画も描いていただいて、色々なことが終わつたのですがもう次のことを考えてるじゃないですか（笑）ずっとそういう風な状況だったんです。それが強制的に立ち止まられて、一時期どうしたらいいか分からなくなっていたんですけど。今ここに

ある建物だったり、スタッフだったり、それこそルルさんの壁画も。そういうものをちゃんと噛みしめる、そこで立ち止まる時間もすごく大事なんだなという風に学習し始めたところで。そういう部分っていうのは苦手で今勉強を始めたところです。

ルル：意識が高いというか、先生だからこそ出てきた言葉のように思いますけどね。

井上：そういう研究も大昔に少しやっていて、例えさつきのドーパミンとセロトニンの話でいうと、そういうところってドーパミンの作用なんですね。目に見えない何か求め続けている。簡単にいうと、そのドーパミンの機能の高さみたいなものが遺伝子で規定されていて、アジア人ってすごい少ないんですけど、自分はドーパミン活性化が高いタイプじゃないかと思います。意識が高いとか、頑張ってるとかそういうことじゃなくて、どちらかというと生物学的に逃れられない性質なんだろうなっていう。

ルル：へー！ そういうのって遺伝子なんですね。

井上：遺伝子自体に規定されているところが大きいのかなと思いますね。なのにそこに突き動かされて良かった面も沢山あるんですけども、逆に足りない部分も沢山あります。

Q: 井上先生は精神科の先生なので、リラックスするにはこういうことをいつもして、というのが出てくるかなと思ったのですが…

井上：全然です。もちろん教科書的なことは沢山知っていますし、自分がしたいことが癒しに繋がるんだよとか、患者さんにはそうやって言ってるんですけど、振り返ってみると自分自身にはそういうのは疎いっていうか、かけてましたね。

コロナ禍も含めて近況

「やっぱり『次はこういう場所に描きに行こう』って考えることが凄く楽しかったんだなって改めて思った」

井上：今言った話になるのですが、色々な将来の計画が全て一旦ストップしてしまって、行きたいところにも行けなくなって、色々なことを考えさせられました。アフターコロナやウィズコロナとかで世界が変わると言う人もいますけど、そう大きくは変わらないって

思いますね。元々あった課題をコロナが突き出しているというか、そんな風に感じていて。なのでドーパミンに突き動かされて前に進んできたのに対し、それじゃダメなんだよ、今を楽しみなさいということなのかなという風に思っていて。職員や家族との交流、会話を大事にして、その中で発見があつて、というような日々ですかね。とは言いつつ細々した問題や仕事はあるので、一つづつやっているような近況です。

ルル：私は最近小豆島に行ってきました。醤油とかを作っている蔵みたいな醤油会館っていう古い石造りの建物があるんですけど、そこをリノベーションして来年美術館にするみたいで。そこに私は平面の絵を飾るんじゃなくて、1部屋壁画を描いて良いということで2週間くらい行って描いてきました。仕事も昨年の春とか夏前は少なくて、でもどうにかなるだろと感じて過ぎていったって感じです。基本私は家にいて絵を描いてるから、その部分はゆっくりかける時間が増えたって感じで。ただやっぱりどこかへ行けないのは面白くない。香港やタイにまた描きに行く計画も立てていたんですけど、それも全部払い戻しになっちゃったし。やっぱり「次はこういう場所に描きに行こう」って考えることが凄く楽しかったんだなって改めて思ったし、世界を基準に「次自分はどこで描くか」っていうのを考えられるのって凄いことだったんだなって。

井上：僕もそうだったんですけど、計画がダメになったとしても、描きに行きたいという思いって全然減弱してこなく無いですか？

ルル：しないですね。

井上：ですよね。これって面白い、バプロフの条件反射づけって知っていますか？音楽が聞こえたら犬に餌を出すという仕組みを作ると、音楽を流しただけでは犬はヨダレを垂らすようになります。でも音楽を流しただけでは餌が出てこない仕組みに変ると、だんだんヨダレも出てこなくなるんです。考へて行動していることは基本そうなんですけど、本能的にやりたいことはそろではなく、やりたくなるんですって。僕も旅行に行く計画を立てている時が凄く楽しいんですよね。でも計画を立てて行けなくなれば益々行きたくなるんです。なので僕にとっての旅行は思考レベルの問題ではなく、本能的にある欲求なんだだと思いますし、ルルさんにとっては絵を描くことがそうなんでしょうね（笑）

ルル：私が外国の中でもメジャーじゃ無い場所に行ったりするのって、全部が予想出来な

いことが楽しいからなんです。言葉が通じないほど、今の生活と違うほど、自分で「私ってこんな風に思うんだ」とか、日常では気づかない気持ちに気付けたり発見があるから楽しくて。日本の行ってないところに最近ちょっと行ってみたりしましたけど、その度合いが海外だと全然違うので、やっぱり海外に行きたいですね。

井上：こういうことの原動力であるドーパミンがどういう時に一番出るかというと、報酬予測誤差なんですね。期待したものと違ったものが体験できた時にドーパミンがドンと出るんです。

ルル：まさにですね…海外旅行はその連続だから！

井上：ルルさんは日本人にはレアなドーパミン価値の高い遺伝子多型を持っているんだろうなと思いました。今後、コロナは共存していくしか無いと思うし、是非気をつけてですがいろんなところに行ってまた本も出されたらどうですか？

ルル：出版社の方もそのように言って下さっているんですけど、アフリカのネタ以外に2、3個、アドベンチャーワーク的なネタを作つてから書きたいですね。私、壁画を描く予定が一応あって。元々UNKNOWN ASIA（アンノウンアジア）というアートコンペを動かしていた庄野さんという方が別で作ったubisum（ユビサム）というネット上アートコンペがあったんですけど、そのubisumで賞を取れて。その副賞が、私のやりたいことを支援してくれるというものなんです。私はアジア中に壁画を描きたいって言ってて、それは行けるようになったら絶対行きましょうと計画を練っているんですけど。庄野さんはアジア中に繋がりがあるんですけど、その繋がりはアートの繋がりだから都市部なんです。だからもちろんそこにも描きたいけど、もっと庄野さんがコネクションがない、インドとかネパール、バングラデシュとかに描きたいから、また私の得意のランダムにメール攻撃を最近やってて。そしたら、インドの学校の何軒かが返事をしてくれて、ここに描いて欲しいっていう写真とともに送ってきて。そういうやり取りだけは進んでて、お互いできるようにならね、と話はしてるので、いつになるか分からないけど計画があるっていうのは楽しみですね。

CROSSTALK Vol.1

● 河野ルル 絵描き

● 井上秀之 むつみホスピタル理事長

歩

tokushima walk



鳴門のうずしお

春と秋の大潮時に最大となり、直径20mにも達するそうですよ。観光船も出ているので、近くでその迫力を感じてみてはいかがでしょうか。



雨乞いの滝

神山町にある雨乞いの滝です。高さ45メートルで3段になります。駐車場から徒歩約20分、途中にはういす滝、不動滝、地獄淵、もみじ滝、観音滝があります。森林と滝からのマイナスイオンで癒されること間違いなしです。



剣山

県南西部に位置する剣山、標高は1,955m。頂上近くまではリフトを利用することができます、ハイキングコースとして知られています。どこまでも続く山々と青い空、山頂からの眺めは本当に素晴らしいですよ。



むつみパーク

蔵本

野球場、テニスコート、プールなどがある大きな公園で、子連れやファミリーでおでかけにぴったりです。秋にはイチョウ並木が見応え。『みちくさ』の後半では、むつみパークの紹介ページがございます。



とくしま 動物園

家族連れて1日楽しめちゃうとくしま動物園。キュートな動物たちに沢山癒されてください。また、カップルや友人同士にもおすすめなフォトスポットもあるそう。



徳島さんぽ～

※新型コロナウィルス感染症の状況により、臨時休場している場合があります。最新情報は各施設のホームページをご覧ください。

Illustration by まさき ゆうひ
Instagram: @yuhimasaki

まだ知らない魅力たっぷり

photogenic TOKUSHIMA

お遍路の起点ともなっている徳島。自然豊かで美しい景色が堪能できる一方、おしゃれなお店もたくさんあります。「photogenic TOKUSHIMA」では、徳島の名所から観光ガイドブックにはなかなか載っていない素敵なお店を、Instagramの投稿写真でご紹介します。徳島の魅力を写真でたっぷりお届けします♪



フォトジェニック徳島



#ひるの日



@toku599
The Morning



@obashcrust
O-bash cafe.





mind & brain 心と脳の話

むつみホスピタル 看護部長 郡利江

「言魂」

私が看護師になって約半世紀、色々な方と出会いその方達に支えられ、今も楽しく看護師を続けています。「言葉には魂が宿っているんだよ」と病気と共に生活している40代の女性が教えてくれました。今回は、魂がこもった言葉をいくつかご紹介したいと思います。

80代女性：痛みが強く、最初は体に触れることやお話をすることも拒んでいましたが、痛みが和らぐことで、色々なお話ができるようになりました。「道端の石や花にも魂はあるんだよ」「こんな棒のような状態で長く生きたくない」「でも、もう少し娘たちと一緒に生きたい」短い期間でしたが、車いすで散歩ができるようになり、娘さんに見守られ旅立たれました。「不思議だね。郡さんというと何だか温かい気持ちになれる。お母さんみたいだ。」と言ってくださいました。私の方が癒され、がん患者さんと関わっていくうえで、根っこになっている大切な言葉です。

60代男性：「病気の妻に何かしてあげたい」とがん患者さんのサポートプログラムに参加され、終了時には「一日一日を二人で大切に！明日を信じて」と話されました。そんな中、ご本人が病に倒れました。訪室すると「辛い、妻の世話ができない」と涙を流されました。奇跡的に回復し、残された時間を支えあい、趣味のギターや絵を書き過ごされました。最後の入院の時は、病棟の

看護師が「私達のすることがない」と話すほど献身的に介護されました。奥様は苦しい表情も見せず、いつも穏やかな笑顔でお二人の思いで話をしてくださり、お二人の仲睦まじい様子にほっこりとした温かい気持ちになりました。

60代女性：主治医から、「窓から飛び降りて死にたいと言っている」と連絡を受け、直ぐに訪室し、ベッドサイドで寄り添い、思いを伺いました。「みんな頑張れっていうけど、これ以上頑張れない」「こんなに苦しいのなら死んでしまいたい」と話されました。「頑張らなくていいよ。十分頑張っているからね」と頑張りを認め労いました。お薬で痛みが取れば楽になることも併せて伝えました。主治医が訪室した時には、おはぎをパクパク食べていたと連絡をうけ、「看護って素晴らしい！」と言ってくださいました。私がブチ自慢できるエピソードです。

緩和ケアチームの仲間：私が、がん患者さんやご家族のケアで悩んでいると、それぞれの立場でいつも適切なアドバイスをしてくれ、「ありがとう」と感謝の言葉を伝えると「郡さんが頑張っているから私も頑張れる」と返してくれました。

こんな素敵な患者さんや仲間に恵まれたことが、私が頑張れる原動力となりました。これからも一人ひとりとの出会いや魂のこもった言葉に感謝しながら、看護師を続けていこうと思います。

むつみホスピタル副院長 兼 看護部長
郡利江

一度は臨床を離れたが、患者さんやご家族、スタッフの笑顔が忘れられず、令和2年6月1日より看護管理者として臨床に復帰。現在はむつみホスピタルの副院長としても活躍中。

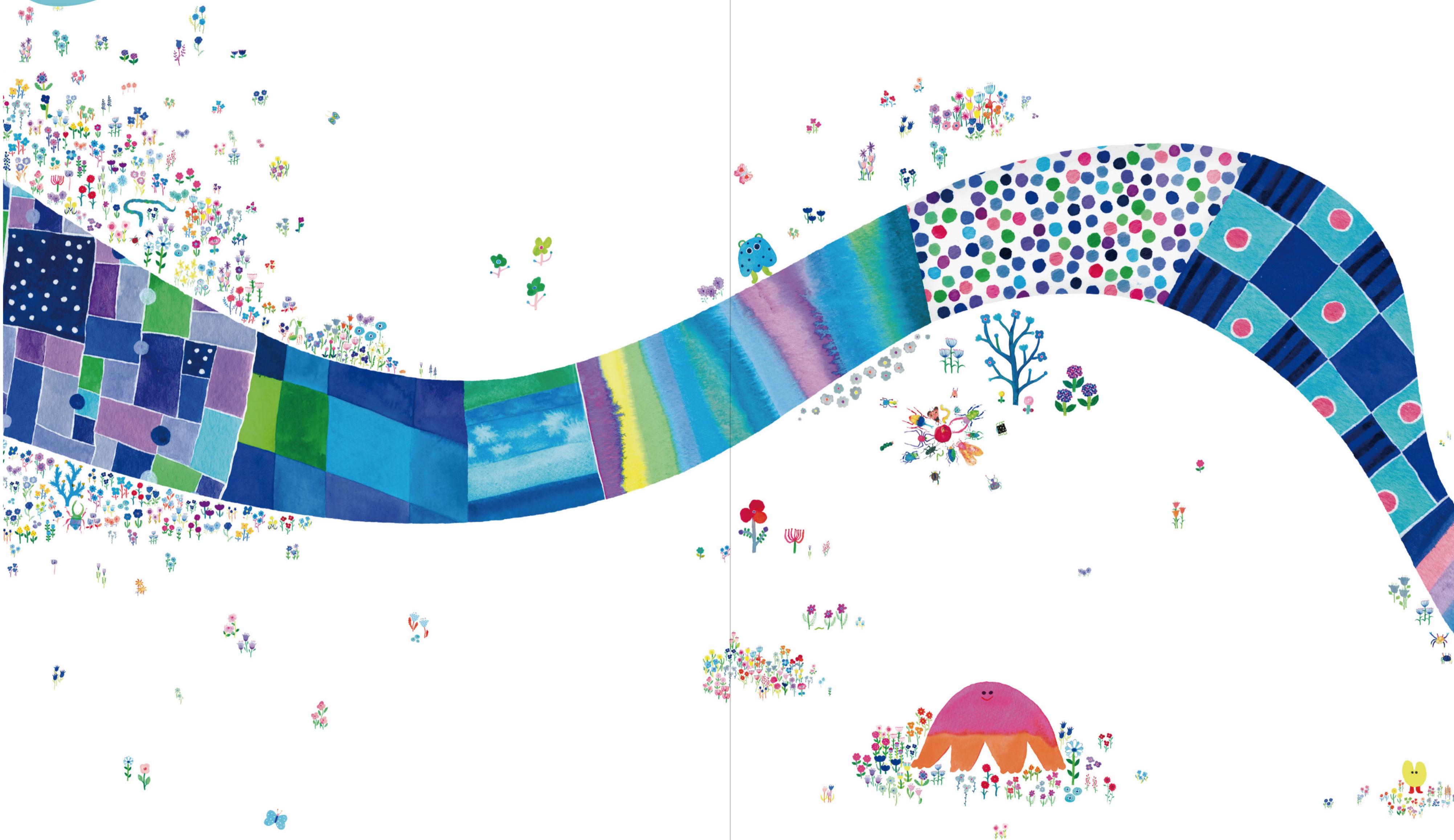
Recommended Books

看護部長 おすすめ図書



「わすれられないおくりもの」 Suzanne Barray

まわりのだからも慕われていたアナグラが、年を重ね「長いトンネルの向こうに行くよ。さようなら」と手紙を残し、秋の終わりに亡くなってしまいました。かけがえのない友を失ったモグラやカエル、キツネ、ウサギ達は深い悲しみの中にいて、どうして良いかわかりませんでした。春が来て外に出られるようになると、お互いに行き来して、アナグラの思い出を語り合いました。「スケート滑るまでそばでいてくれたよ」「ネクタイの結び方教えてくれたよ」アナグラが残してくれたものの豊かさで、みんなの悲しみも消えていきました。アナグラの話が出るたびに、誰かがいつも楽しい思い出を話すことができるようになっていました。友人の大切さや生き方をやさしく語りてくれる絵本です。一度手に取って、子供さんやお孫さんと一緒に読みください。



“むづけの道”を共に歩み、
人生をより豊かなものとし、
今を語り合って生きる

第一の道 こころの病を患う人々の回復への道

私たちを信頼し、こころを開いて話をしてくれる彼らの“回復”的に全力を尽します。“回復”とは、彼ら自身の物語であり、ボディ・マインド・スピリット・コミュニティなどから創られます。私たちはその一人ひとりの物語に温かく寄り添い、微細な変化に注意をはらいながら、自己決定を促すことで着実に支援していきます。

第二の道 仲むづまじい

すべてのスタッフが個人とし仕事に取り組むことができる持ち、利他的に協力して共に

組織への道

て尊重され、提案や苦情が自由にできる風通しの良さがあり、安全・清潔な職場で安心して環境を整えます。そこで私たちは、精神保健サービスを提供する専門職集団としての誇りを高め合い、それぞれの長所を生かしたチームとなって力を発揮していきます。

第三の道 偏見のない穏やかな世界への道

あらゆるこころの健康問題から目をそらさず、医療・福祉・公衆衛生などの垣根を越えたサービスの提供を通じて地域に貢献し、偏見のない穏やかな世界の実現をめざしていきます。それは、こころの病を患っても安心して生活を続けることができ、こころの健康増進が人生を豊かに直結すること、人は宝だということを、すべての人が理解している世界です。

Life advice from psychiatrists

精神科医の
暮らしのアドバイス

良質な睡眠



人が生きていくうえで欠かせない睡眠ですが、人が眠る理由は大脳の存在にあります。睡眠不足で起こる不快な症状は大脳の疲労の現れあり、大脳をパンクさせないために必要なのが睡眠です。

睡眠は「レム睡眠」と「ノンレム睡眠」に分けられます。レム睡眠は浅い眠りで筋肉が緩み身体も休んでいますが、大脳は活動しており、まぶたの下で眼球がきょろきょろと動く時もあります。また、夢を見たり寝言を言ったり寝返りをうつたりするのもレム睡眠時に多くみられます。一方、ノンレム睡眠は浅いまどろみの状態からぐっすり熟睡している状態

まで4段階に分けられています。1、2段階が浅いノンレム睡眠で、3、4段階が深いノンレム睡眠、つまり、「熟睡」に相当します。ノンレム睡眠では筋肉の緊張はある程度保たれていますが、大脳は休息している状態となります。ふつう人間の眠りはごく浅いノンレム睡眠から始まって次第に深くなり、やがて深い段階のノンレム睡眠に戻ってさらにレム睡眠に入ります。健康な成人ではこの一連の経過に約90分かかります。一晩に6時間眠る人はこれを4回、およそ8時間寝る人は5回、

繰り返していることになります。また、寝入りばなほど深い眠りである、3、4段階が多く含まれており、脳が十分休息できると浅めのノンレム睡眠とレム睡眠の組み合わせが徐々に増えて目が覚めてゆきます。

睡眠を調節する上で大切な仕組みの一つである体内時計があります。体内時計は、約25時間の周期で活動と休息を行う体内リズムをつくっています。24時間周期で変化する外部環境とは約1時間のズレがありますが、このズレを調整するのが太陽の光です。毎日、起き抜けに光を浴びることで体内時計は約1時間のズレをなくしてリセットされます。体内時計が光を認識してから14~16時間経つと少しづつ眠りの準備が始まります。外が暗くなると睡眠物質と呼ばれるものの一つである、「メラトニン」というホルモンの

分泌量が増え、体がだるくなり体温も下がり始め眠気が出現します。午後の早い時間にも眠気が現れ、これも体内時計によるものと考えられていますが詳しい原因ははっきり分かっていません。午後3時くらいまでに15分から30分程度の昼寝をとることは有効ですが、それ以上の昼寝は体温を下げてしまって体がだるくなり、1日の起きている時間が短くなることで寝つきが悪くなります。

睡眠の質と量は年齢が高くなるに従って悪くなります。生まれたての赤ちゃんの睡眠時間は、1日の半分から3分の2を占めますが、そのうち、レム睡眠の占める割合がおよそ50%となっており、昼・夜の区別なく、いつもうとうとしている状態です。以後、10歳頃までは夜間に10時間ほどまとめて眠るようになり、深いノンレ

ム睡眠が多くなります。睡眠時間はその後徐々に減少していき、60歳以上になれば、6時間程度となります。お年寄りはノンレム睡眠が減少して中途覚醒が増え、昼寝や居眠りが多くなります。

最後に質のよい眠りについてですが、日常の生活で自分の眠りが気にならなければ、つまり、自分の眠りに悩みがなければよい眠りと言えます。「翌日、疲労感や眠気を感じずに活動できる眠り」が質のよい眠りであり、「朝、目が覚めたときに、すっきり感」があれば、睡眠時間は適切と言えます。理想的な睡眠時間には個人差

があり、万人に共通の理想の眠りというのではありません。自分にあった睡眠時間や睡眠パターンを知ることが大切です。

むつみホスピタル院長
小谷 泰教

専門分野：精神科一般
自分に合った生き方が自分で決めるようお手伝いいたします。引きずらないこと、どうわれないこと、上手く気持ちを切り替えることを意識してその日一日を送るよう心がけています。



Life advice from psychiatrists

むつみホスピタル 職員 インタビュー

むつみホスピタル
リハビリテーション室 室長

作業療法士

Vol. 宮田 有佳さん



むつみホスピタルの職員さんにインタビュー! 今回はリハビリテーション室室長の宮田有佳さんに、幼少期のお話から今後の目標までたっぷりお話を伺いました。



宮田 有佳 (みやた ゆか)

1983年徳島県生まれ。徳島医療福祉専門学校卒業後、むつみホスピタルでの勤務歴13年。2020年より現職。最近はサイクリングにはまっていて、新しく購入予定のクロスバイクでオシャレなカフェめぐりをしたいです。

— どんな幼少時代でしたか？

愛想が良くて、人の顔色を伺ったり、人の役に立ちたいと思うことが多かったと思います。母がどちらかというと無口だったので、関係しているかもしれません。その頃の夢は「ケーキ屋さん」とか「お肉屋さん」。食べることが好きなんです。でも、どちらとも反対されていました。母は自立した女性になって欲しいと思っていたんですね。

— 作業療法になろうと思ったきっかけは何ですか？

高校生の頃、叔母が病気で大腿部を切断しました。病院で叔母が、車いす移乗の訓練や、輪投げ・玉入れなどの道具をつかったりリハビリに取り組んでいる姿を見る機会がありました。この時まで、作業療法士という職種さえ知りませんでしたが、叔母にリハビリを指導する女性の姿を見て、「この仕事なら私でも誰かの役に立てるかもしれない」と考えるようになりました。そして、資格を取れば就職率が100%であることを知り、これから母親も安心するだろうと、作業療法士を目指すようになりました。

— むつみホスピタルで働いている理由は何ですか？

はじめは身体的なリハビリを専門とした病院に就職しました。脳血管性障害になり片麻痺の患者さん、事故で頸髄損傷になり車椅子生活をしている患者さん、多くの出会いがありました。特に在宅の患者さんに訪問リハビリを提供するため、車で片道2時間かけて徳島県南部に通ったことが印象に残っています。なかには、身体的な障害が残ったことから抑うつ状態になり、意欲低下のためリハビリが進まない方もおられ、対応に苦慮していました。また身体的に障害がある方への支援は十分ある一方で、精神疾患を患った方への支援が少なく、地域で生活が出来ないので、と感じていました。これらのことがきっかけで精神科に興味をもちはじめました。そんな時、「働きやすいから一緒に働く」と親友からの誘いがあり、城西病院(現・むつみホスピタル)に転職しました。

— 精神科作業療法のどんなところにやりがいを感じますか？

以前働いていた病院では「リハビリの先生」でしたから、患者さんからは「先生！」と呼ばれてとても大事にしてもらっていました(笑)。でも精神科の患者さんは「レクしてくれる人」という認識なんですね。就職してすぐは、そのギャップになかなか慣れませんでした。また、本当に患者さんの役に立てているのか分からなくなり、病棟における精神科作業療法自体にも疑問を抱くようになっていました。そんな時、当院で多職種による在宅支援チームが始動すると知り、以前に訪問リハビリを経験していたという事もあり、「やってみたい！」と自ら手を挙げました。そこで様々な患者さんと関わり、色々な経験をしました。拒否の強い患者さんへの関わり、市役所で怒鳴られたりしたこともありました。患者さんの希望やストレングスを加味しながら、治療計画を立てていくことは非常に難しく、いつも頭を抱えます。しかし、その都度、多職種で関わり、長期入院しか選択肢がないと思っていた患者さんが、住み慣れた地域で暮らすことの価値、そしてその支援の楽しさを学びました。このような支援をする中で得られた経験は非常に多くて、私自身の人生観も変わったほどです。

— 理事長ってどんな人ですか？

「怖い」って思っている人が多いんじゃないでしょうか(笑)でも、ああ見えて実は謙虚で、細かな気遣いをしてくれたりと優しいところもあるんです。職員や患者さんのことを真剣に考えているからこそその厳しさなのだと最近は思うようになりました。精神科のやりがい・面白さについて在宅支援を通じて学ぶ機会を作ってくれたのも先生ですし、病院も組織も大きく変化していますが、一緒に変わって行けたらなって思える存在です。

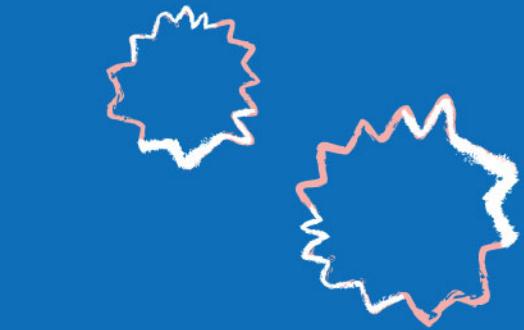
— 今後の目標は何ですか？

就職したころはスタッフが3名しかおらず、患者さんに十分な作業療法を提供できないこともありました。現在は9名の作業療法士、2名の理学療法士と共にリハビリテーション室の室長として働いています。スタッフも増えたことでできることが増えてきました。やりたいこともあります。ただ、やみくもに突っ走らず、在宅支援で学んだ患者さん自身の価値やパーソナルなリカバリーを目指したりハビリの実践を心がけています。そして「精神科リハビリといえば、むつみホスピタル」と皆に言ってもらえるように頑張っていきたいです。近い未来にリハ室の力で「病院名をむつみリハビリテーションホスピタルに改名するぞ！」と、本気で思っています。

徳島のいいもの御裾分け

徳島プレゼント

みチくサがおすすめする徳島の“いいもの”を抽選で4名様にプレゼント！
応募方法をチェックして、是非素敵なプレゼントを当ててください♪



鳳月坊

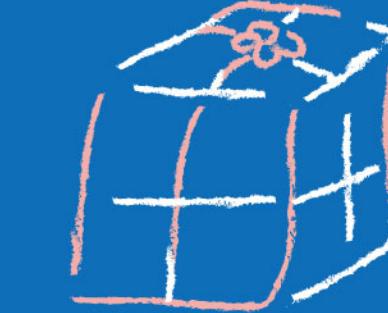
「鳴門つ娘」



1



阿波晩茶専門店
井川発酵「阿波晩茶」2袋



2



かまパンで人気の
パンを色々詰め合わせ
たおまかせセットです。
パンの内容は届いて
からのお楽しみ。定番
のパンや季節のパン
をお楽しみいただけます。

4



2nd Story Ale Works
「FARMHOUSE JAPONICA 2019 2本」

応募方法

件名に「みチくサ プレゼント」、本文に①氏名、②年齢、
③電話番号、④住所、⑤「みチくサ」のご感想、⑥ご希望の
プレゼントを記入の上 mutsumi@mutsumi-h.jp
までメールでご応募ください。

応募期間：2021年7月1日～10月1日

当選者の方には、後日 mutsumi@mutsumi-h.jpより
メールさせていただきます。

みチくサ
みチくサ
みチくサ
みチくサ
うらない

未知なあなた教えます

START!

YES
NO



ユーフォータイプ

暗闇の中でも光輝く不思議な魅力をもつあなた。好奇心旺盛で、人間観察が好き。ラッキーフードは“焼きそば”。

ドラゴンタイプ

マニアックな知性を持ち、かっこよく尊敬されているあなた。人に賛美なアドバイスを与えることができます。ラッキーカラーは“エキゾチックな色”。

ネッシータイプ

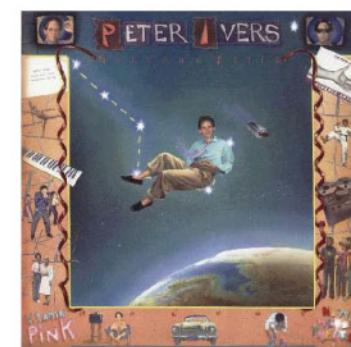
古屋でしなやかな美しさが魅力のあなた。何事も冷静に分析できる才能の持ち主。ラッキースポットは“静かな場所”。

ケセランパセランタイプ

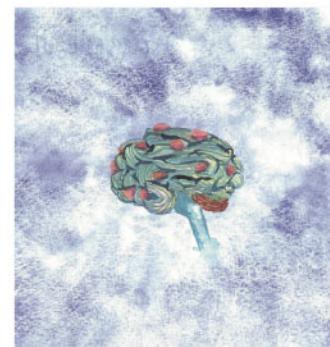
ふわふわ愛らしい魅力で、一緒にいる人に幸せを呼び込むあなた。窮屈なことは苦手で自由が好き。ラッキーアイテムは“おしゃい”。



Pale Tone WiFi
- 嶺川貴子 & Dustin Wong



Miraculous Weekend
- Peter Ivers



書を食べて街に出る
- Tokiyo



I Love You So
- The Walters

心もようプレイリスト
様々な気持ちに寄り添う曲と共に、ミクアビ。



…患者さんの回復エピソード…

回復の道



徳島市在住 Sさん(31歳)

今から9年前の2012年、看護師国家試験で不合格となっていました。悔しくて落ち込んでバカにされたくなくて、「一人でやって行く」と強い意志を持ち東京で仕事を始めました。今思い返すとその決断が間違いました。急な日常の変化や慣れない仕事でいつの間にか、統合失調症を発症しました。発症していることが自分では分からず、ある日、人とトラブルとなってしまい、警察官に保護され、東京の精神科病院に1年弱入院しました。入院生活は自由な行動や生活ができなくて辛い日々でしたが、薬物治療や、作業療法などで少しづつ安定し、徳島の病院へ転院しました。3か月後、無事に退院ができましたが、そこから大変な生活が始まりました。以前のように人とのコミュニケーションをとることが難しくなり孤独感を感じる毎日でした。そんな毎日ですから外出が苦痛となり、食事が唯一の楽しみで、どんどん太ってしまい、以前にも増して人の接触を避けるようになりました。ある診察日に先生から「フットサルに興味はない?」と聞かれました。私は勇気を出して、徳島ヴォルティスのコーチが教えてくれる練習会に先生と一緒に参加しました。運動の楽しさに触れ、新しい友人もできました。精神障害者のフットサル四国大会や全国大会に出場し、結果を残すことができ、自信にも繋がりました。その後、アルバイトですが、働けるようになって、人との関わりを大切にするようになり、なんと彼女も作ることができました。時が経つにつれ、もう一度看護師国家試験に挑戦すると決めました。治療によるブランクで大変なことは多々ありましたが出る範囲で努力しました。合格発表の日、自信はなかったので諦めかけていましたが、通知を開いてみると、そこに合格の2文字がありました。診察日に先生にも報告し、とても喜んで下さっていました。そして現在なんと私は精神科病院で看護師として働いています。プライベートでは一昨年、彼女とも結婚することもでき、公私ともに充実した毎日を送っています。あの時、フットサルに誘ってくれた先生の一言が僕の人生を変えてくれた言葉だと思っています。

*掲載にはご本人の了承を得ております。また、勤務先と通院先は別の医療機関です。

illustration by まさき ゆうひ Instagram : @yuhimasaki

むつみホスピタルオリジナル LINE STAMP発売中!

あなたのLINEに「ムツミン」が登場!

ほっこり癒される世界観と、日常で使いやすいラインナップが満載♪



LINE STAMP STORE ▶

むつみホスピタルの理念「むつの道」に住む生きものたち。

豊かな心もようを持つユニークなキャラクターです。

河野ルル×アシタノシカクのクリエーションで生まれました。



むつみNEWS

入社式

令和3年4月1日、むつみホスピタルに18名の新たな仲間が加わりました。その中から、新入職者を代表して、杉野和孝さんよりご挨拶がありました。これからは、共に高め合い、むつみの道を歩んでいきましょう。



開院記念式典

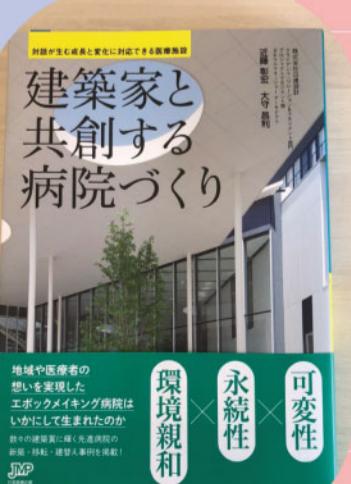
62年前の4月16日にむつみホスピタルは生まれました。先代の方々に感謝しながらこれからも精進していきます。永年勤続表彰者20年1名、10年6名、みなさん、おめでとうございます。サプライズで理事長にも10年の感謝状をスタッフより贈られました。



「建築家と共に創する病院づくり」 という本に 当院が紹介されました

当院新館の設計をお願いした日建設計の大守昌利さんらの執筆です。

当院の建築プロジェクトチームと日建設計が、どのように協働してスタッフ・コモンズに代表されるような斬新な病院を共創したのか、そのプロセスが明かされます。



むつみパーク蔵本が誕生しました

県のネーミングライツ選定委員会にて、私たちむつみホスピタルが提案した愛称が選ばれ、徳島県蔵本公園は、むつみパーク蔵本に愛称変更となりました。私たちは、ハンディキャップを持つ方も、そうでは無い方も、皆が仲むつまじく暮らす地域の実現を理念の一つとして掲げています。むつみパーク蔵本という愛称には次のような想いが込められています。



01 正しい知識

私たちが治療・支援の対象としている精神疾患に関して、正しい知識を普及・啓発していきたいと思っています。例えば、精神科に入院された患者さんの家族に対するアンケートにおいて9割の方が、家族が精神疾患になるまで精神疾患について考えたこともなかったと答えています。また、同じく9割の方が前もって知識があれば違った対応ができるかもしれない振り返ります。精神疾患も身体疾患と同じで早期発見・早期治療が大切です。そして、問題を一人で、もしくは家族だけで抱え込まず、さまざまな支援や治療と組み合わせて対応していくことで負担を減らすことができます。このようなことを知りながら機会を増やしていきたいと考えています。



徳島県では、Jリーグクラブチームである徳島ヴォルティスさんにご協力をいただきながら、精神障害を持つ方へのサッカー・フットサルの普及に努めてまいりました。こうしたコミュニティは、患者さんの回復において、医療従事者やご家族だけではないし得ない力を発揮することができます。むつみパーク蔵本には、むつみスタジアム(野球場)、むつみセンターコート(庭球場)、むつみスイミング(プール)、むつみひろば(遊具場)などがありますが、このような環境を生かして、サッカーと一緒にコミュニティを作っていくことを考えています。



03 新たなチャレンジ

私たちのような民間の精神科病院が公園のネーミングライツを担うのは全国的に珍しいのではないでしょうか?さまざまなご意見もあるかと思います。しかし、私たちむつみホスピタルは蔵本公園のすぐ近くに病院がありながら、地域の皆さんにとって身近な存在ではなかったかもしれません。私たちが地域に一步踏み出すきっかけとして、「地域にある」精神科病院の姿を模索していきたいと思っています。例えば、パーク内に作業所のキッチンカーで出向いて行って、カフェや軽食を提供できると素敵だな~などと考えています。

Access

T 770-0044 徳島市庄町1丁目76番地の2

JR蔵本駅から徒歩約10分

お車では 島本町交差点から国道192号を西に約4.4Km

むつみホスピタルのイベント紹介 MUTSUMI EVENTS!

新入職者集中研修

むつみホスピタルでは、新人にむけての5日間の集中研修があります。たくさんの先輩が工夫をこらし、グループワーク中心の講義を行いました。精神科未経験でもゆっくりじっくりと学ぶことができます。この集中研修で同期の繋がりもより深くなっているような気がします。



こころの医療 働き方セミナー開催

コロナ禍ではありますが、むつみホスピタルでは、理事長自ら見学者の方にセミナーを実施しています。精神科医療の魅力に加え、働き方、働きがいなどを学んでいただきました。座談会では、先輩を交えて意見交換会も活発に行われました。



令和3年度事業計画報告大会

各部署の事業計画の発表会を実施しました。運営委員会のメンバーが採点し、その場で評価するシステムです。発表者は様々な工夫を凝らし、緊張しながらも、楽しく、明るくプレゼンテーションを行いました。



MUTSUMI EVENTS!

SCHEDULE

むつみホスピタル 外来スケジュール

曜日 部屋	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
----------	-----	-----	-----	-----	-----	-----

AM 9:00 - 12:00

101 号室	小谷 雄二 医師	勝瀬 烈 医師	井上 和俊 医師		井上 和俊 医師	勝瀬 烈 医師
102 号室	井上 英治 医師	小谷 泰教 医師	中西 昭憲 医師	小谷 泰教 医師	中西 昭憲 医師	井上 英治 医師
103 号室		井上 秀之 医師	高野 尚之 医師	木下 誠 医師		
109 号室					中村 公哉 医師	中村 公哉 医師

PM 13:00 - 16:00

101 号室	井上 和俊 医師		富岡 有紀子 医師			
102 号室		井上 英治 医師	中西 昭憲 医師		小谷 泰教 医師	
103 号室	井上 秀之 医師		小谷 治子 医師			
109 号室					中村 公哉 医師	中村 公哉 医師

▼むつみホスピタルHP▼



ご予約・
お問い合わせ
088-631-0181

オンライン予約も
受付中です