

沖縄県医療ソーシャルワーカー協会

MSW ニュース 12月号

2015年4月1日発行

事務局：大浜第一病院

〒902-8571 那覇市天久 1000 番地

TEL (098) 866 - 5171

FAX (098) 864 - 1874

E-mail t-matayosi@ns.omotokai.jp

編集：高澤 信哉（ハートライフ病院）

第6回医療福祉連携フォーラム in 沖縄

豊見城中央病院 地域医療部 仲地 貴弘

去る11月12日（土）に第6回医療福祉連携フォーラム in 沖縄がユインチホテル南城にて開催されました。同フォーラムは日本医療マネジメント学会が主催する医療と福祉の連携のエキスパート「医療福祉連携士」という認定資格を有する有志で結成された「医療福祉連携士の会」が主催者となっています。「医療福祉連携士」はあまり聞き慣れない資格と思いますが、実は沖縄県内で20名弱の「医療福祉連携士」が存在し各地の病院で連携実務を行っています。

さて、本フォーラムには全国より医師、看護師、ケアマネ、MSW、MRなど、約50名の方が参加しました。県内からはそれを上回る60名以上の方が参加し総勢110名を超える連携実務者が集いました。メインテーマは「ときどき入院、ほぼ在宅」。講演では、那覇市を中心に在宅医療を担っております、きなクリニックの喜納美津男先生による「那覇市の在宅医療の現状と課題」についてご講演。続いて当協会で那覇市立病院 MSW の伊禮智則氏による「沖縄県における入退院支援連携デザイン事業の取り組み」について、現在当協会を中心に進めている事業の概要と現在の進捗状況を報告。その後、大阪で訪問看護師として在宅医療に力を入れている久保美穂子氏による「在宅療養支援診療所の看護師の立場からみた在宅の現状」について実際の取り組みについてご講演いただきました。

後半は本フォーラム恒例のワールドカフェが“開店”。ワールドカフェとは、会議室で行われる肩肘張った話合いではなく、文字通り「カフェ」に居るようなオープンでリラックスした状態で意見交換を行うことで新たな発想や気づきを得る手法のこと。今回のワールドカフェは大阪府で活躍する村上佳代ママによる”CAFÉ UMUSAN”！開始早々から“笑い”、“笑い”、“笑い”でとても楽しい時間を過ごすことができました。

テーマは「患者が納得できる在宅移行」と急性期病院にとって重要なテーマだけあり、各グループでとても熱い議論が交わされていました。私のグループでは「退院支援計画書を患者

CONTENTS

医療福祉連携フォーラム in 沖縄	1～2
初任者研修 報告	3～7
宿泊研修会 報告	7～9
理事会議事録	10～12
新入会員あいさつ	13
福祉の窓	13
コラム	14

さん自身に作成させたらどうか?」「患者・家族に病院についての説明書を作成し勉強してもらう」といった普段なかなか考えつかないような意見が出ていました。これぞワールドカフェの醍醐味。とてもいい刺激を受けました。

フォーラム終了後は恒例の大懇親会! 地元の美味しい食事と全国各地の銘酒で深夜まで語り合いました。まさに「多食酒連携」! 来年の姫路市がすでに楽しみです。

※村上佳代氏は、看護師で阪南市尼崎・東鳥取地域包括支援センターの管理者として日々地域連携業務に従事しております。



平成 28 年度 沖縄県医療ソーシャルワーカー協会 初任者研修・報告

報告者：香村真範（北中城若松病院）

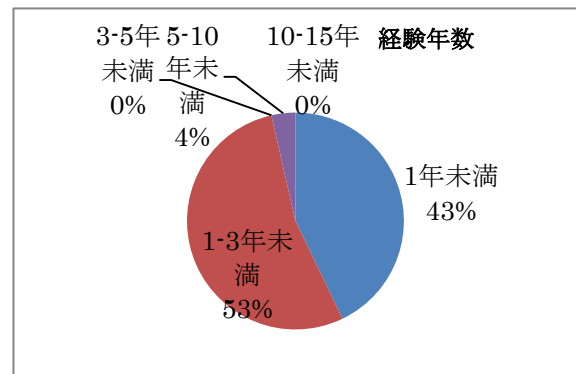
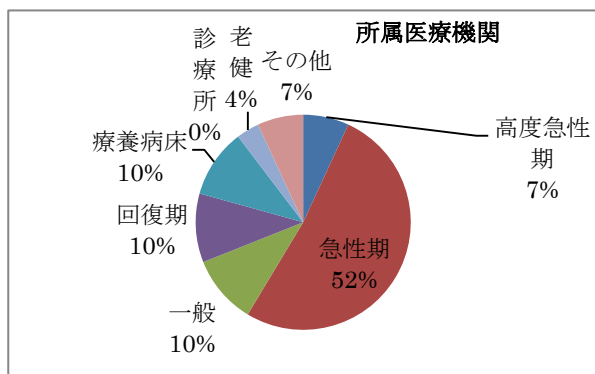
＜初任研 第3回目・後半＞

日時：9月17日（土） 14：00～ 場所：沖縄リハビリテーションセンター病院

「医療機関機能別専門知識」と題し、急性期・回復期・ホスピス・精神科の先輩 MSW による講義が行われました。

今回は、後半のホスピス・精神科の講義の参加者アンケートを基に報告します。

参加者：29名



ホスピス 講師：長原野さん（南部病院）

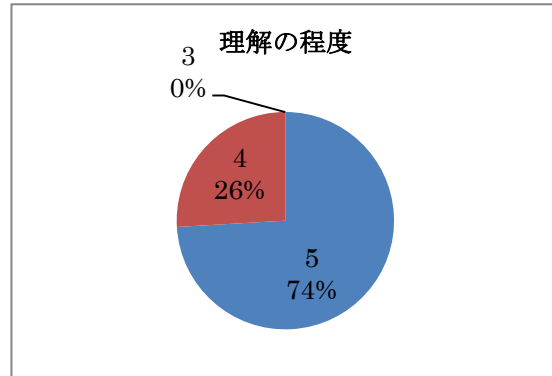
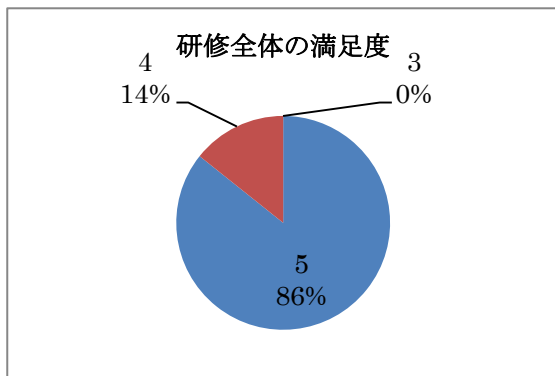
（印象に残ったこと）

1位) 意思決定の尊重 2位) 対象患者について 3位) 緩和ケアの特徴・役割、MSW の役割
その他) 標準的ケアと専門的ケアの違い、家族も含めた支援の大切さ、入院までの流れ

（感想）

- ・ QOL を大事にしていくことの再認識
- ・ 緩和ケア病棟では日常会話からニーズが生まれることを学んだ。
- ・ 緩和ケアの対象として精神的な苦痛とスピリチュアルな苦痛がちがっていること。
- ・ 緩和ケア病棟のワーカーは患者・家族にとってとても大きな存在になると感じました。
- ・ コミュニケーションのとり方、病気だと忘れさせる時間、ということが印象的でした。
- ・ 緩和ケア入院後も、その人の価値観や死生観を聞き、可能性を見出すことができる（MSW の役割）
- ・ MSW は患者本人だけでなく、その家族に対してもケアを行いストレングスを見つけることが大切。
- ・ 緩和ケアに関して対象者、どういった時に相談したらいいかわからなかった為勉強になりました。
- ・ 本人がきちんと理解したうえで意思決定をすること、そのために本人にとって価値ある情報を提供することが大切だと思った。
- ・ 患者であることから離れ、わすれられる時間をつくるという SW としての姿勢の必要性を感じる事ができました。
- ・ 本人や家族に寄り添った支援だと感じました。

- ・「退院もできる」ということを改めて知り、入院＝死を待つ・・・という印象をかえて提案していこうと思います。



相談をする際のポイントや、MSW の支援の実際を知ることができた講義になっているアンケート結果だと感じます。長さんありがとうございます！



精神科 講師：知花勉さん（新垣病院／PSW）

（印象に残ったこと）

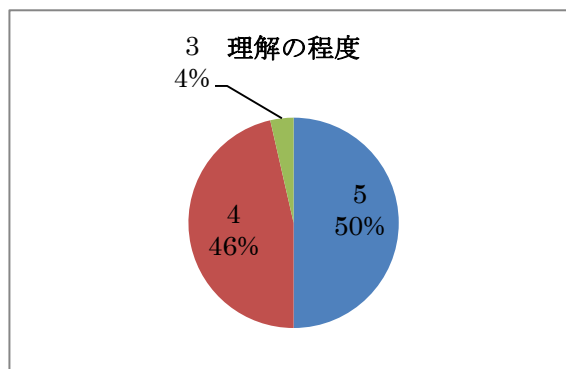
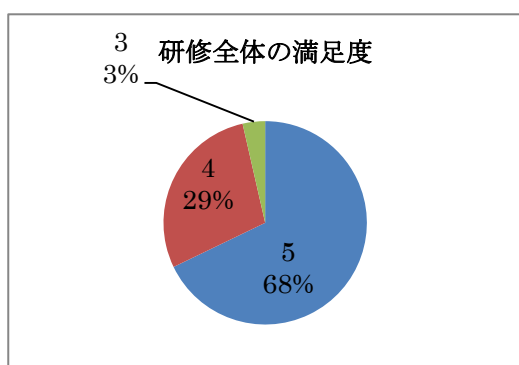
- 1位) 精神科病院の入院形態 2位) 精神科病院の役割 3位) 精神科病院の病棟の種類
その他)

- ・精神科は一般病院と違った制度の活用が多く、弁護士、警察関係者とも多く連携する。
- ・ワーカーとして家族関係修復に関わる事は本当に粘り強さと冷静な視点が大切だと感じた。
- ・家族同意の範囲 ・退院請求処遇改善ができること、審査会があること
- ・精神科救急病棟（スーパー救急について）

（感想）

- ・患者が地域・社会復帰を目指す上で役割がとても多いと思いました。
- ・今まで、精神科病院につなぐことは何度かあったが、実際にどういうところなのかよく理解できていなかったの、とても勉強になった。
- ・本人の思いを大切にしながら周りの環境に働きかけていくことが大切だと思った。
- ・精神科での支援においても本人のニーズかアセスメント、信頼関係が大切になってくるのだと思いました。
- ・色々な機能の病院があるなか、精神科は特殊だなと感じました。普段なかなか関わる機会が少ないので講義を受けれて勉強になりました。

・精神疾患がある患者さんに対してどうしても先入観が入ってしまうが、そうではなく、本人・家族・地域を冷静に見ながら協力が必要だと学びました。



知花さん、他協会の研修にも関わらず、準備段階から携わっていただき大変感謝です！
また、サザエさんファミリーの家族構成図を使用したの“家族の範囲（医療保護入院の際）”はみなさんからの良い反応が印象的でした（笑）。

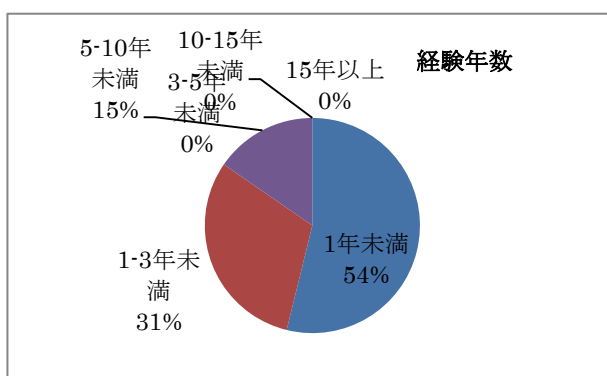
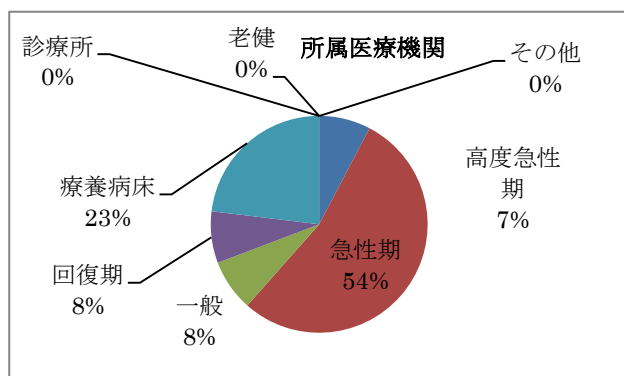
<初任研 4回目>

日時：10月29日（土）14：00～ 場所：沖縄リハビリテーションセンター病院

1コマ目 「チーム医療におけるMSWの役割」～なぜチーム（多職種協同）が必要か。
その中でMSWの役割を学びます～と題し、大浜第一病院・又吉智子さんによる講義が行われました。

2コマ目 「退院援助①・②」～患者（家族）の思いを大事にしながら退院援助に必要な視点・知識・方法について学ぶ～と題して、浦添総合病院・角山信司さん、那覇市立病院・伊禮智則さんが講師を務めてくださりましたのでそれぞれ報告します。

参加者：13名



1コマ目（チーム医療）

（印象に残ったこと）

- 1位）情報収集を行うためのツール・分析
- 2位）4つの目玉（奥川先生の視点）
- 3位）MSWとしての立ち位置の確認

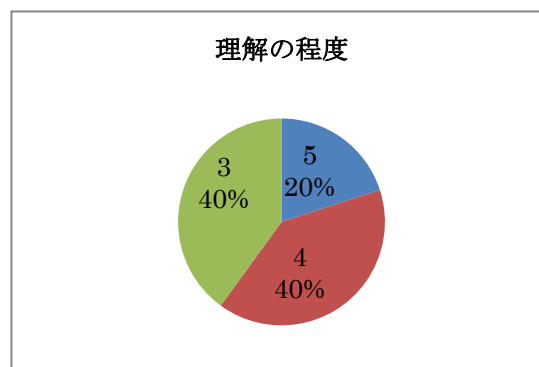
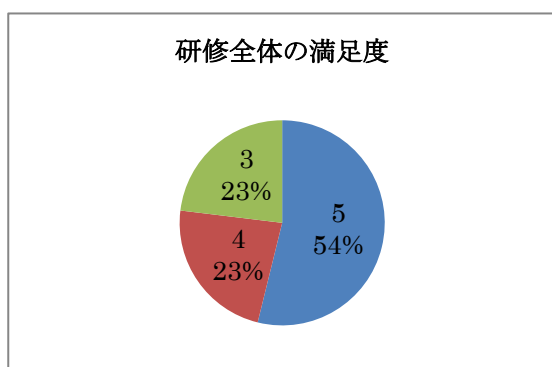


(その他)・チームで支援することの重要性

- ・MSWとしての日常業務の見直し
- ・秘密保持（言動の責任）
- ・他職種への感謝の気持ち
- ・患者に会うこと

(感想)

- ・本人主体を考える上で、支援において患者に会うこと、意思の確認、現状の把握が重要となることが学べた。
- ・必要な機関にきちんとつなぐことができるよう役割を理解して情報提供することの大切さを改めて感じた。
- ・普段の業務を振り返ることができた。
- ・他職種を意識していこうと思う。
- ・看護師を敵に回さないようにしていきたいと思います。



講師を務めてくださった又吉さん！正味 20 分という短い時間で大変申し訳なく思います。その中で、チーム医療の大切さをお話いただき、次の退院援助へ引き継いでくださりありがとうございます！

2コマ目（退院援助）

(印象に残ったこと)

- 1 位) 利用者の利益の優先 2 位) 困難事例のグループワーク 3 位) 患者の意思尊重の重要性

(その他)

- ・アセスメントの重要性
- ・退院支援（視点・知識・方法）
- ・患者家族の中間に立った支援方法
- ・ケアマネとの連携の大切さ
- ・本人の思いを引き出してそれを（家族等へ）伝えることの難しさ

- ・家族へ寄り添う支援の大切さ（本人主体）
- ・入退院支援連携が 1 つ事業について

(感想)

- ・共感する姿勢が大切な所
- ・限られた時間の中でいかに本人の利益を最優先に考えていくことが大切か



- ・グループワーク中心で他の方の意見を聞いたことが大変よかった
- ・具体的な事例をもとに学べたことが大変ためになりました
- ・業務と実際に同じようなケースが出ていて検討できてよかった
- ・本人の意見をもっと聞いて受け入れて行かないとダメだなと思いました
- ・ふり返ってみると家族の意見だけ聞いて調整していたことに気がきました

(まとめ)

先輩方の熱のこもった！？演技もあり、具体的な事例を用いながら退院援助について学べましたね。また、退院支援連携デザイン事業のお知らせもできたことにより、MSW協会としての取り組みも周知できたと思います。講師の角山さん、伊禮さん、ありがとうございました！！



平成 28 年度 宿泊研修会 参加報告

報告者：香村真範（北中城若松病院）

主催：沖縄県医療ソーシャルワーカー協会

共催：沖縄県慢性期医療協会ソーシャルワーカー部会

場所：今帰仁の里 手作りあいあいファーム

テーマ：『医療ソーシャルワーカーの自己覚知』

～ ソーシャルワーカーにとっての専門的職業的自己覚知 ～

<講師> 黒木 信之 氏

* 一般社団法人名古屋市医

* 愛知県医療ソーシャルワーカー協会会長師会

在宅医療・介護権憩室スーパーバイザー

日時： 1日目 平成 28 年 11 月 19 日 (土)

14:00~18:00

○心理学的自己覚知 セクション①

・感受性とはなにか (GW)

グループにて分かち合い発表を行った。

・感受性心理学的自己覚知解説 (講義)

セクション②

・3つの視点 (出来事、考え、思い感情) を書き出しグループで分かち合う (GW)

○社会福祉の自己覚知 セクション①

・社会福祉の価値、専門性について書いてみよう！

グループワークを行い皆で分かち合い発表。

セクション②

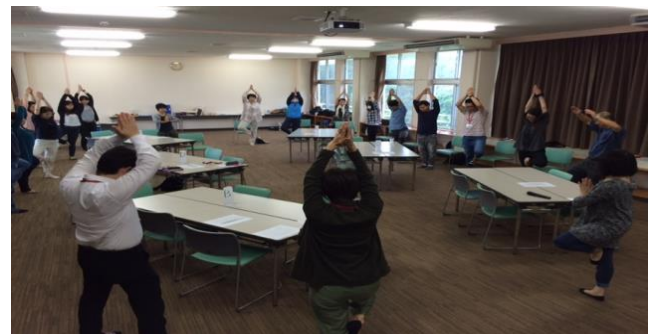
・ソーシャルワーカーはどんな社会福祉をのぞむのか書いてみよう！

グループワーク ⇒ 発表

18:30~ 懇親会 講師を囲み、お酒の力も借りて真の自己覚知の講義へ。



(研修棟からの眺め)



2日目の開始前に黒木さんによる呼吸法と
沖赤・宮國さんによるヨガをやりました

2日目 11月20日(日) 9:00~12:00

OMSWの自己覚知(ワークショップ)

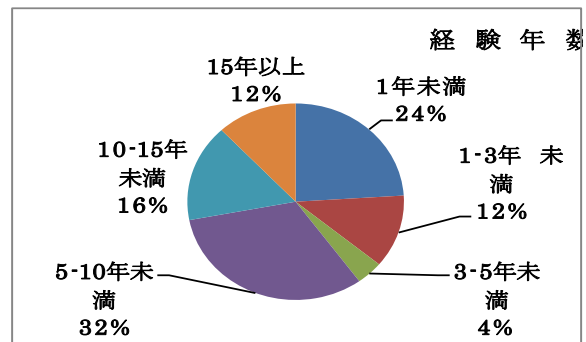
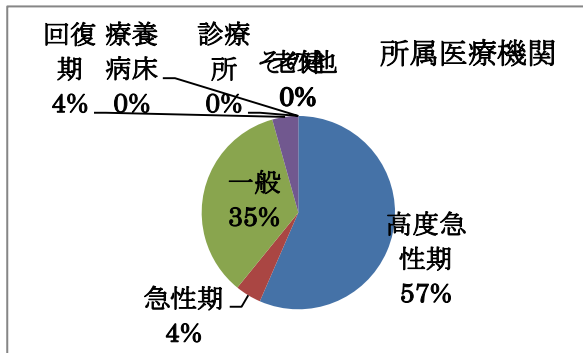
セクション①

- ・MSWとしての現場での課題を考えよう！グループで分かち合い発表する。
(今すぐ取り組む課題⇒1年以内⇒3年以内⇒5年以内⇒10年以内と具体化する)

セクション②

- ・セクション①の解決用法についてグループにて分かち合い発表！

昨年に引き続き、黒木さんを招いての自己覚知・・・黒木さん曰く、昨年の研修は表のメニュー。今回のものは裏メニューとのことで、この研修でMSWの革新に迫る！と熱く語られスタートしました。北部の地に31名のSW(CM)が集い、23名からのアンケートを基に報告を行いたいと思います。



(研修で学んだこと)

1位)女優・男優になって演じる 2位)自己覚知 3位)二面性があるということ

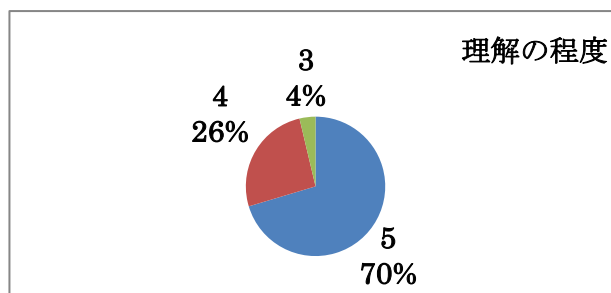
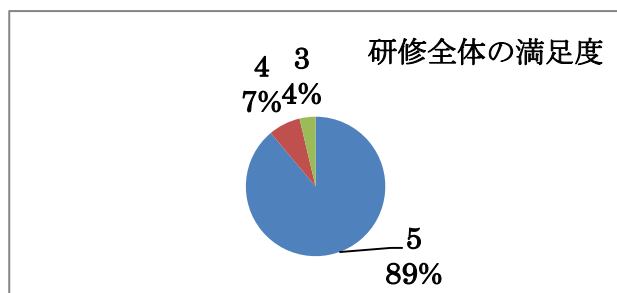
(その他)

- ・感受性をきたえないといけない
- ・先を見据えて攻めていくこと
- ・社会の動きについて
- ・自分の気づき
- ・自分を知ること→他者を知ること
- ・政策を理解していく重要性
- ・考えるな、感じろ！自分の感情を意識、自覚し客観視する。
- ・社会福祉とは
- ・これからMSWに求められていること
- ・メディカルエンディングプラン
- ・自分の考えを言語化すること
- ・病院と地域におけるMSWの役割の整理と発信
- ・私たちは感じる < 考えるになっている

(感想や意見)

- ・前半の自己覚知は奥が深くて興味深かった。演じます。
- ・自己を知り、相手を知ること。とても印象になりました。
- ・異世代のワーカーさんとの時間の共有はとても刺激となりました。
- ・講師の語りは(全身)からの一語一語が「ろ」「うん」の呼吸状態のようにわかりやすかったです。研修場所もとてもよいですね、黒木さんありがとうございました。
- ・ミクロ・メゾ・マクロの課題整理の役に立ちました。
- ・日々の業務の中で忘れていた感情を知り、まだまだ勉強が足りないと思いました。これからも定期的に勉強会に参加できるように業務も落ち着かせていこうと思います
- ・MSWとは？忘れていた、考えていたことを思い出したというかとても納得できた
- ・明日から頑張ろう！というパワーをもらいました。最高でした。

- ・自分自身が元気をもらいました。モチベーションが上がる研修は何度でも受けてみたいです。
- ・SWとしての必要なものがすべて学べた気がするくらい充実しました。
- ・SWの土台としてこれからも自己覚知を学んでいきたいです。
- ・自分の内面を見つめていく大切さを実感しました。



今帰仁の大自然の中、業務を離れ、自分と向き合い、自分を知り、他人を知り、そして社会情勢を知り、その中で自身の課題の整理、これからの活動計画を立てることができた研修だと思います。新人から大ベテランまで互いの考えや思いに耳を傾け、新たな発見や気づき、忘れていたことを思い出し、目標とするMSW像に向かってパワーアップすることができた研修になったことでしょう。

2日間にわたって講師を務めてくださった黒木さん、今回の研修を中心になって企画から運営してくれた望月さん、研修部の皆さん、協会理事や事務局へ感謝です！！

(初任研を振り返って)

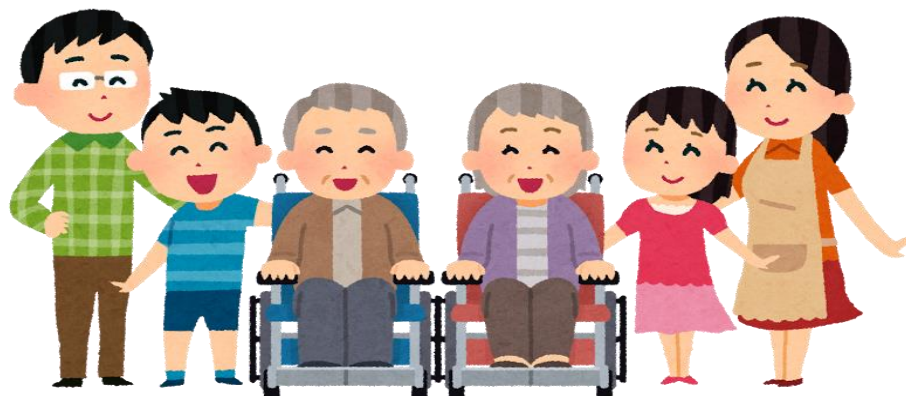
今年度は、例年とは違い“定例会”ではなく「各カテゴリーに分けた研修を企画していく」との新たな方針の中、研修部の目玉として“初任研”がありました。ここでも黒木さん（愛知県協会の皆さん）のご協力、望月さん・當銘さんの努力、講師を務めてくださった方々、研修部執行役員、協会理事等多くの皆さんの協力により無事に終えようとしていることにホッとしています。

初任者が40名集まるといううれしい誤算で始まった5月のオリエンテーションから、今回の研修までトータル5回（計12講義）。これにまでない練りに練った初任研……。受講したみなさんが少しでも“実践に役立つ内容”となっていれば大変うれしく思います。

そして、受講者の中から、いつかは講師を務め、協会活動へ積極的に参加してくれることも願っています。

振り返ると、反省する点も多々ありますが、次年度に向け活かしていきたいと思います。今後、県委託事業（各圏域で行う研修）や、その他協会活動へのご協力も、会員のみなさんをお願いしたいと思います。本当にありがとうございました！！

(研修部、引退のご挨拶です・笑)



平成28年11月運営委員会議事録

開催日時：2016（平成28）年11月21日（月）19：00～

出席者：新垣（司会）、樋口、香村、石郷岡、安慶名、島袋、伊禮、當銘（記録）

場 所：那覇市立病院

研修部：嘉村

■ 11月19日（土）～20日（日）宿泊研修終了

■ めだかの学校

日 時：2016（平成28）年12月20日（水）19：00～21:00

場 所：那覇市立病院

内 容：パーソナルサポートセンターについて

■ めだかのホームルーム

12月はお休み

1月12日（木）19時～ 大浜第一病院予定

■ めだかの放課後

日 時：2016（平成28）年12月15日（木）19：00～21:00

場 所：中頭病院

内 容：MSWサマリー内容検討

入退院連携デザインシステム宮古研修終了報告および八重山地区進捗状況確認

■ OGSV

日 時：2016（平成28）年12月14日（水）18：30～20:00

場 所：那覇市立病院（4階 会議室）

内 容： 検討中

広報部：

■MSWニュース・・・12月号担当：

会長：樋口（那覇市立病院）

■ 入退院支援連携デザイン事業

→標準ルールとして病院からの発信でもいいが、病院のシステム（スクリーニング対象の内容など）について全員に連絡がいく訳ではないことをケアマネへ理解してもらう必要がある。

本来は双方向からの発信であるべき。

（1）実務者研修（予定）

・12月4日（日）宮古地区 県宮古庁舎講堂

・1月29日（日）八重山地区 県八重山支庁大会議室

・2月4日（土）中部地区 嘉手納町中央公民館

- 3月5日（日）北部地区 名護市役所羽地支所
→北見市版をモデルとし発信を病院から行う方向になった。
 - 3月18日（土）南部地区 県総合福祉センターゆいホール
- *各職能のサマリーを提示出来るところは提示してもらう

（2）事前打ち合わせ

- 10月21日（金）宮古地区 事前打ち合わせ
→回復期がないので、急性期から自宅もしくは施設という選択になっており、リハが途切れて退院後廃用症候群になるケースがいる。生活リハの視点に立って話をまとめていく予定。
- 11月18日（金）八重山地区 事前打ち合わせ
→入退院連携パスが既に走っているが、在宅側が病院の機能（急性期、回復期）を理解していないのが課題。訪問看護は介護保険外の対象もあるのでそこを訴える予定。
- 12月 日（ ） 北部地区 事前打ち合わせ

（3）ハンドブック（ガイドライン）

- 那覇市立版ハンドブックを各職能団体に見てもらい、県事業のハンドブックを作成する

（4）MSWサマリー

◎めだかの放課後案（別紙）

- すべての退院患者を対象とすると業務が膨大になることと、内容が多くなると継続出来なくなる可能性があることを懸念
- 記載に時間をかけないような内容にする（10分程度で記載出来る内容）
- 対象者をキーパーソン不在者と独居者に絞り、MSWが社会的に関わる対象者をアウトカム評価し、社会的に訴えていくことが出来るだろうと考えている。

◎島袋案（別紙）＋樋口案

- 「本人・家族の思いを伝えていく」MSWならではの視点に着目。
 - MSWサマリーとして現状の形を記載していくことは難しいが、MSWとして外せない望ましい項目を載せ、MSWアセスメントシートとタイトルの変更も検討。
 - 対象者は新規でケアマネへ繋ぐケースに絞ってはどうか？
 - 在宅移行する際にMSWとして最低限必要な情報を網羅する標準版を作成し、ケアプランに資する内容をまとめ最終的には各職能の視点、意見をケアマネへ集約する形にする。
 - 意志決定支援に着目し支援することを形にする（「病状の受け止め」と「今後の過ごし方の希望」は外せないだろう）SOAPのSをそのまま記載しても良い。
 - ひとまず今回は職能としての標準版サマリーを作成する。
- 対象者をチェックボックスで絞り、対象により記載する項目を調整。1枚の用紙で多様に使用できる項目、内容にする。
- 障害者自立支援度と認知症自立度を見込みでMSWサマリーに追加サマリーに集約。記載方法のポイントを別紙で作成し主旨が伝わりやすいようにする。MSWとしての視点・アセスメントについては今後詰めていく。

(5) 介護支援連携指導書

- ・1回目（療養先選定版）、2回目（退院時情報板）の標準版書式を統一する
介護支援連携指導書と医師の疑義依頼を一つにまとめても良いのでは？

次回理事会：12月19日（月）18：30～司会：又吉 書記：安慶名 連絡係：仲地



～ はいさいワーク No.80 ～

沖縄県立八重山病院

【採用職種】MSW（医療ソーシャルワーカー） 1名

【資格】社会福祉士 必須

【雇用期間】平成29年3月31日まで（更新の可能性あり）

【雇用形態】嘱託職員（日額7,600円）

【勤務時間】月～金 8：30～17：00

【休日】土・日・祝祭日

【勤務日数】月20日

【問合せ先】

〒907-0022

石垣市大川732番地

沖縄県立八重山病院

地域連携室 看護師長：宮良

総務課 人事担当：玉那覇

Tel：0980-83-2525（代表）



※ご応募の際は、ハローワークより求人票をお受け取り下さい。

～新入会員のあいさつ～

県立八重山病院 兼島典子

皆様、はじめまして。県立八重山病院の兼島典子と申します。

八重山病院 2 年目です。社会人になってから、保育士・MSW として子どもたちと一緒に歩む 10 年を送りました。当院に来て新たな分野に携わり、至らない点も多く、せめて足で稼ごとと院内を駆け回る日々です。

そんな中でも、島嶼県特有の離島医療を学ぶことが当院の魅力です。何より、コンパクトコミュニティ。カンファレンスも自宅訪問も、思い立ったら即日実行できます。社会資源の少ない地域ですが、「島はみんなで守っていく」という思いを馳せた地域・支援者の方々に囲まれ、この先、「最南端 MSW」として、成長できれば幸いです。

本島に出向く機会は多くないですが、協会会員の皆様、今後ともご指導・ご鞭撻の程、どうぞ宜しくお願い致します。そして、那覇より南西へ 400 km。空と海のコントラストが広がる八重山へ、是非お越し下さい。



福祉の窓

▷664

車いす利用者への対応は

先日町中で、車いすの方がわずかな段差を上がりたくそうにして困っている場面を見掛けましたが、どのように対応していいか迷ってしまい、結局何もできないままでした。このような場面での対応方法について教えてください。

車いすの方が困っている場面での対応方法を考えるとき、まずどのように困っているのか、どのような対応をしたらいいのかを知る必要があります。例えば車いすを使用している方にも、自ら操作ができる方や操作はできるが進む力が弱い方、他者に押ししてもらおう方などさまざまです。わずかな段差や狭い通路が車いす通行の妨げになっていたり、高い位置の物に手が届かない、床の物が拾いにくいことなども考えられます。

「お困りですか」の一声から

障がいの有無にかかわらず、誰もが等しく地域社会の一員としてあらゆる分野に参加できる社会を「共生社会」と言い、国や県・市町村はその実現のため、法律や制度の整備をはじめ、さまざまな取り組みを進めています。しかしながら、車いすの方やその他の障がいのある方にとって必ずしも暮らしやすい社会とは言えないのが現状です。

社会ではさまざまな人がいるような不便や困ったことを抱えながら暮らしています。質問者のように、他人の不便さに気付くことは素晴らしいことだと思います。その一人一人の気付きや行動が共生社会への第一歩になると思います。

(沖縄県医療ソーシャルワーカー協会 島袋正也)

県ソーシャルワーカー協議会は福祉にまつわる相談を受け付けます。宛先は、〒901-2299 宜野湾市、宜野湾郵便局私書箱144号「福祉の窓」係まで。

★コラム「あわてない あわてない」★

あっという間に師走ですね。皆さんは気持ちに余裕をもって業務をこなせているでしょうか？私自身も患者さんや家族から「忙しそうだね～」と声をかけられて、余裕がないことに気づかされます。皆さんもきっとそうではないかと思います。私はそんな風に声をかけられた時は深呼吸をしてから「ちょっとだけですよ～」手の親指と人差し指を使ったジェスチャーを交えながら患者さんや家族に伝え、ほんの少しの時間でもいいから他愛のない話をするように心がけています。もちろん完璧に出来ているわけではないので偉そうなことは言えませんが、そういう事の積み重ねが「困った時はMSWが相談にのってくれる」という安心感や何でも相談しやすいMSWに繋がっていくのかなと思っています。

実際に海外の大学の研究でも忙しい時こそ、あえて周りの人の手伝いをした方が自分に余裕があるように感じ、対照的に自分のために時間を使うほど意外に心に余裕がないと感ずることが分かっているそうです。また、忙しい時は色々と同時にこなさなければならず焦ります。そんな時は「落ち着くこと」も重要なのだとか。目の前のことにとらわれてばかりだと「精一杯になる→視野が狭くなる→ミスをする→自信喪失」ということに繋がりがかねません。それを考えるとTVアニメ一休さん（知らない人はすみません）の「あわてない あわてない。ひと休み ひと休み。」というセリフはなかなか深く、理に適っているのだなと感じます。

忙しい時こそ「まずは落ち着こう！」ということですが、落ち着けば仕事がスムーズに出来るという訳ではありません。ですが、なるべく「心に余裕」をもって冷静沈着な支援が出来るようにしたいですね。皆さんも余裕がないなと感じた時は、まず「深呼吸して落ち着くこと」を試してみてください。ただし、頑張りすぎるのも身体に悪いので適度な休みを取ってリフレッシュすることも忘れずに！



* 編集後記 *

ここ最近、急に寒くなってきました。忙しい毎日だからこそ、体調管理はしっかりとしていきたいですね。ちなみに私の体調管理法は、帰宅後の手洗い・うがいと、一時社会現象にもなった「強さ引き出す乳酸菌」を、気が向いた時に飲むことです。参考までに♪

快く寄稿依頼を引き受けて下さった皆様、本当にありがとうございます！

メリークリスマス！そして良いお年を！

沖縄県医療ソーシャルワーカー協会のホームページ

<http://www.msw-oaswhs.jp/>