



## ストレスチェック制度について

ストレスチェック制度とは、働く人がメンタルヘルス不調になることを未然に防ぐための仕組みです。

平成27年12月1日に「労働安全衛生法」という法律が改正されたことにより、労働者が50人以上いる事業所では、毎年1回実施することが義務付けられています。この制度を利用することにより、労働者は自分のストレスの状態を知り、メンタルヘルス不調のリスクを低減させることができます。

労働者側はストレスに関する調査票の質問に回答します。これは自分のストレスがどのような状態にあるのかを調べる簡単な検査です。質問内容は「仕事のストレス要因」「心身のストレス反応」「周囲のサポート」の3分野です。ストレスチェックの結果を知ることにより、日頃からストレスをためすぎないように対処したり、もしもストレスが高い状態である場合は医師の面接を受けて助言をもらったりすることができます。

また、会社側はストレスチェック制度を導入することにより、働きやすい職場づくりを進めることが可能となります。

※ストレスチェックの結果は直接本人に通知し、本人の同意がない限りは事業者には提供されません。

当院でも平成28年度より安全衛生管理委員会が主体となって毎年ストレスチェックを実施しています。4回目となった今年は9月20日から30日までの期間で取り組みました。これまでに延べ330名の職員がストレスチェックを受けています。

ストレスチェック制度については、厚生労働省「こころの耳 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト」(<https://kokoro.mhlw.go.jp/>)において詳しい情報を知ることができます。こちらのサイトでは、eラーニングでセルフケアも学ぶことができます。機会がありましたらご活用ください。



# レクリエーション行事

## ～夏祭り～

7月24日、令和最初のさくら病院夏祭りが開催されました。午前から30℃を超える真夏を思わせる気温の中で中庭に会場が準備され、ステージエリアで患者様による開会の言葉で始まりました。八幡馬や炭坑節を踊った後、患者様のカラオケを聴きながら、模擬店では、あんみつとフランクフルトが振舞われました。途中から雨が降り出し、急きょ夏祭りは終了となりました。患者様からは「あと30分雨が降らなかったらね。あんみつは美味しかったよ。」との感想が聞かれました。天気に左右され、慌ただしさもありましたが、患者様には東の間の夏祭り気分を味わえてもらえたら幸いです。



## ～レクリエーション大会～

9月18日（水）患者様の選手宣誓の下、レクリエーション大会が開催されました。あいにくの曇り空でしたが、心地よい丁度良い気温でした。玉入れ、ボール渡し、風船割りや水入れレース、全員参加のドーナツ釣りレース、5種目で盛り上がりました。

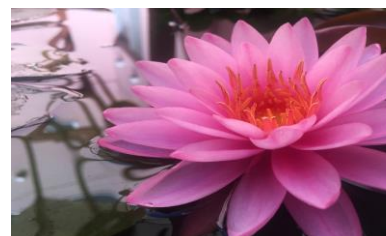
日頃から外に出る機会が少なく、意識的に体を動かさない患者様も沢山参加し、楽しい時間を過ごしました。





# こざくら便り

木々の葉がまだ若々しい初夏の頃、作業療法室に向かう途中にあるパティオ（中庭）に、一鉢の寄せ植えが届きました。クロード・モネの「睡蓮の池」を連想させるその色合いに、パーゴラと、水草を浮かべた3つの水鉢が置かれました。真っ赤な金魚やメダカが時折、水面に覗く様子を思わず眺めてしまいます。生物たちの直射日光よけの白いパラソルが、切り取られた四角い空に一片の雲の様です。



## お知らせ

### 外来お正月休みについて

令和1年12月28日（土）～令和2年1月5日（日） 左記の期日、外来診療はお休みです。

### 初めて受診される方へ

初めての受診の時は、電話予約をお願いいたします。予約が無い場合、ご希望の日に受診できない事もありますので、ご注意ください。

### 当院ホームページについて

当院ホームページのURLが、下記の通りに変更となりましたので、お間違えの無いよう、宜しくお願いいたします。

<http://sinai-sakura.com/> → <https://sinai-sakura.com/>

## ～こころの相談室よりお知らせ～ ～こころの悩みは十人十色、あなたの心に寄り添います～



平成23年10月1日から法人公益事業として、さくら病院相談室内に「こころの相談室」を開設し、多くの方から様々な御相談が寄せられています。今後も、是非お気軽に活用していただきたく、改めてご案内をいたします。

- ※ 予約受付日 毎週月曜日・火曜日・木曜日・金曜日
- ※ 予約受付時間 午前9時30分～午後3時30分（昼休み午前12時～午後1時）
- ※ 申し込み 事前に電話で御予約ください。電話 0178-70-2011
- ※ その他 ①電話相談は行っておりません。  
②御相談内容の秘密は、厳守いたします。  
③精神保健福祉士が対応いたします。

## 外来担当医師予定表

月	火	水	木	金
青 木 青 木(啓) 木 村	青 木 青 木(啓)	休 診	青 木 武 内 木 村	江 里 口 木 村
診療時間	9 : 0 0 ~ 1 2 : 0 0 (午後の外来診療は、行っておりません)			
受付時間	9 : 0 0 ~ 1 1 : 3 0			
診療科目	精神科、心療内科、内科 (痛風外来)、チックトゥレット症候群外来			
休 診 日	水・土・日、祝祭日			



### 当院へのご意見・ご要望について

当院では、院内4ヶ所〔外来待合ホール・各病棟デイルーム〕に投書箱を設置し、患者さんやご家族の皆様のご意見・ご要望が述べやすいよう工夫しております。入院療養に際しまして、当院へのご意見・ご要望などがありましたら、お気軽に投書箱をご利用してください。

なお、口頭でのご意見・ご要望にも病院スタッフが対処できるようにしておりますので、その際は、スタッフに直接申し出ください。

皆様から寄せられたご意見・ご要望は、専門の委員会（苦情処理対策委員会）にて、定期的に協議した後、院内4ヶ所の掲示板に回答を掲示します。

### さくら病院理念

- ・ 人間愛と科学的根拠に基づく医療

### 基本方針

- ・ 患者さんに安らぎと幸せを提供する病院
- ・ 地域に貢献する病院
- ・ 職員が誇りを持って働ける病院

〒039-1105

青森県八戸市大字八幡字上樋田8番地1

一般社団法人 信愛会



さくら病院

TEL 0178 (70) 2011

FAX 0178 (70) 2191

<https://sinai-sakura.com>

E-mail: [sakurahp@circus.ocn.ne.jp](mailto:sakurahp@circus.ocn.ne.jp)

関連施設 社会福祉法人 ゆりの木園デイサービスセンター

### 編集後記

秋も深まり、冬を意識するような気候になりましたが、皆様は、いかがお過ごしでしょうか。体調を崩しやすい時期でもありますので、日頃の体調管理をますます心掛けたいですね。さて、本号では、今年度より、当院の新しい癒しの場となったパティオについてご紹介させて頂きました。目の保養と、会話のきっかけになっています。今年最後の発行となりますが、来年もよろしく願い致します。

### 編集スタッフ

発行責任者 青木直人  
 広報委員長 中嶋  
 副委員長 鈴木(里)  
 吉田 松橋(加) 木村  
 石鉢 石塚(文)  
 鈴木(安) 馬場