

代々木病院の理念

ヒューマニズムにもとづく医療・介護の実践

くらしと健康

No. 623 1部60円 友の会会員は会費に含まれています 発行 東京勤労者医療会代々木病院 院長 河邊 博正 〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷1-30-7 TEL 03(3404)7661 http://www.tokyo-kinikai.com/yoyogi

“チカラ” ハートビートの歩み

代々木病院精神科デイケアの活動

精神科 デイケアとは

精神科デイケアは、精神科での通所型リハビリテーションのことです。精神的な疾患で社会生活に困難を感じている人が決まった時間に通い、文化活動や運動などさまざまな活動を行います。活動の目的は精神疾患の再発防止や入院予防などです。利用者同士の交流や活動もあるため、対人関係の練習や心の安定にもつながります。就学や就職に向けた支援を行うところも多く、社会復帰への足掛かりとしての役割も担っています。

精神科デイケアとハートビート コーラス

当院精神科デイケアでは、現在74名中20名前後が毎日通所しており、最年齢が83歳、最小年齢が19歳で、主に30〜60歳代の方々が多く利用しています。疾患別では、統合失調症が53%、感情障害が36%です。生活リズムを付けたい、病気や人との付き合い方を身につけて次なるステップへつなげたい、生きる目標を見つけたい!と多くのメンバーは次なる自分を求めて進みます。私たちは、単に病気が回復することだけでなく人生に新しい意味や目的を見出せるように、時に家族を交えた面談や訪問を行い、本人の希望が達成できるように本来持っている「チカラ」に着目します。そして、これらを叶えるためのきっかけとなるのが日々のプログラムであり、合唱活動はその一つとなっています。

ハートビート コーラスが始動

ハートビートコーラスのはじまりは、2002年夏に「みんな歌が好き!」ということにスタッフの看護師が着目したことがきっかけでした。この看護師が当時職員で音楽の教育を受けてきた臨床心理士に粘り強く相談を持ち掛け、ハートビートコーラスが始動することとなりました。

「上手になりたい!」が練習の継続へ

の始動

いざ始めてみると楽譜の読めない人が多く、練習はなかなか軌道に乗りません。それでもメンバーたちの「上手になりたい!」との強い意欲により練習が継続されました。練習には、①念入りの体操、②身体を使った発声練習、③耳と曲のイメージを意識して曲を覚える、などの工夫が必要でした。何度も何度も皆と一緒に歌うことで少しずつ覚えます。病状や生活背景が様々な人が関わり合い、適格なサポートを得つつ、しかし甘えることなく質を維持する努力や工夫を大切にしています。

ホールでの発表とハートビート キッチン・カフェ

数年に一度大きなホールを借りて発表を行うにあたり、資金作りとしてハートビートキッチン活動が開始しました。現在はカフェや汁物販売を開店し、こだわり珈琲豆やオリジナルお菓子、小物を販売しています。

歌うことは 生きること



デイケアの部屋に掛けられている「歌うことは生きること」

千駄の萱

忘れもしない15年9月19日、憲法の平和主義と立憲主義を破壊する安保法制

人は時にストレスにさらされ生きる希望を失いがちになることがある。そんな時に「歌が生きる希望となるように」と願いを込めてデイケアの部屋には「歌うことは生きること」という言葉を掲げています。歌う人も歌わない人も広がりを持ち、美しいハーモニーを生み出す活動を通して他者との関り、互いの信頼感、達成感、自信を築いています。また全員で成功体験を共有することで「生きる喜びを取り戻す実践的な力カバリ」思考の取り組みとなっています。

「生きるチカラ」を与える 「おとぐすり」

現指導者は言います。「ハートビートコーラスは『おとぐすり』だ。音楽の文字の『楽』しむに『草冠』を付ける『楽』

(出張コーラス承ります。精神科デイケア連絡先03-5411-9579)

戦争法が強行成立された4年、改憲をめぐる攻防が続いている▼17年5月3日、首相は9条へ自衛隊明記を提案したが、改憲に反対する多数世論を背景に野党が結束、憲法審査会を動かさず▼業を煮やした首相は18年秋、党や憲法審査会の要職に安倍側近の改憲強硬派を配置したが、下村憲法改正推進本部長が抵抗する野党へ「職場放棄」と暴言を浴びせたことが世論の厳しい批判と野党の抗議を受け発言の撤回、謝罪に追い込まれた▼今年7月参院選で首相は改憲を前面に掲げ選挙後の議論の強行にお墨付きを得ようとしたが、改憲勢力は3分の2を割り込んだ▼にもかかわらず首相は「国民から力強い信任を得た」「少なくとも」議論は行うべきである▼これが国民の審判」と強弁▼今月中旬の自民党人事や「内閣改造」に強硬&人氣議員をフル投入し秋の臨時国会で改憲議論を無理やり進めようとするだろう▼だが選挙後の世論調査でも「改憲反対」は56%。市民と野党の共闘も進んでいる。これからが正念場だ (の)

15周年記念企画コンサート



大ホールでの発表のための資金作りとしてハートビートカフェ(写真上)とハートビートキッチン(写真下)

