

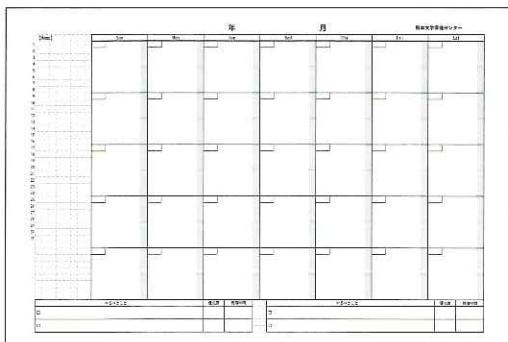
あんぶる

TOPICS ●ADHD傾向の方へのワンポイントアドバイス～1日のスケジュールのたて方～

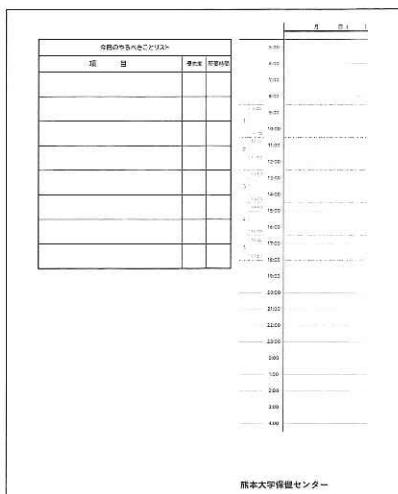
「忘れ物をなくしたい」「うっかりミスを減らしたい」「時間管理ができない」これらは学生さんからよく相談を受けることです。年齢が上がるにつれ、学校、仕事、プライベート等、多くのことを自分で管理しなくてはならなくなります。そこで、今回は時間管理のためのアドバイスについてお話しします。

1・優先順位を決める(視覚化)

- まず「月間スケジュール(図1)」に、その月の提出物の期限、用事を書き込みます。これは、毎朝一読してください。
- 次に「1日のスケジュール(図2)」の「今日やるべきことリスト」を書き出します。
- ②に優先順位を1、2、3と付けます。すると、優先順位が明確になり、絶対にすべきことからやる意識が持てます。これは毎朝書いて確認します。



「月間スケジュール(図1)」



「1日のスケジュール(図2)」

これだけです。やつこみると、「1日、本当にすべきことはこれだけなんだな。やれるな」と分かり、好きなことをする時間も作れます。続けていくと、自分が一日を積極的に過ごしていることに気づき、自己効力感や自己肯定感が生まれます。

2・生活リズムを整える

- 朝口を浴びましょう。
- 朝食をとりましょ。食事は3食、バランスよく。
- 朝は、ホルモンの影響で集中力が最大です。最も力を注ぎたいことを行いましょ。夕方は、心拍出量が最大なので運動に適しています。

生活リズムを味方につけ、時間管理を行うと、自分の持っている力を最大に発揮することができます。



新田のむかづひ



宮川雄介

4月から常勤医師として赴任いたしました。熊本大学病院神経精神科に入局後、熊本医療センターと肥前精神医療センターのレジデントを経て、大学病院では認知症や高次脳機能障害の診療を中心に勉強して参りました。今後は専門性を生かすとともに、様々な精神疾患の患者様の一コースに応えられるよう、地域に根差した精神医療に取り組みたいと思っています。歴史ある杏仁会で働くことを嬉しく存じます。よろしくお願い申し上げます。



宇野克明

宇野克明と申します。3度目の自己紹介となります。今年度常勤医師として戻ってくださいと申ましたので改めてご挨拶させていただきます。この病院にはH30・4月から1年間、R3・4月から2年間、また昨年度は無理を聞いていただき週1日の外来だけでしたが勤務させていただきました。この度医局人事も終了し、かねてからの希望であった一つの病院である程度長く患者さんを診させていただこうことを目指しながら頑張っていきたいと思っています。ご迷惑をおかけする点もあるかと思いますが、改めて宜しくお願い致します。



河野真実

河野真実と申します。まだこととなりました河野真実と申します。普段は熊本大学病院の精神科で勤務しております。

昨年までは球磨郡の病院に勤務していました。田舎で渋滞は全くなかったので車生活でしたが、久しぶりの市内生活で歩いて買い物に行けることに喜びを感じています。ご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、精一杯頑張りますのでよろしくお願いいたします。



デイサービスセンター長 上田優樹



デイケアセンター長 高嶋しおり

新施設長等紹介



看護部長 大田理美子

最近の楽しみは、デパ地下にお弁当を買に行く事です。
鶴屋ララ～。

はじめまして。令和6年4月より看護部長の任を拝命した大田です。令和5年3月まで国立病院機構の病院で勤務しておりました。勤務先は菊池病院で始まり、宮崎東病院、肥前精神医療センター、長崎医療センター、沖縄病院、熊本南病院、熊本冉春医療センターに勤務し、10年間は県外生活でした。長崎は精神リエゾン病棟の勤務で、精神科には計20年勤務しました。精神看護は看護の基礎であり、私の強みは患者さんを総合的に看れることだと思っています。病院の理念の“患者様の最善のパートナー”となる職員育成や体制作りに力を尽くしたいと思いますので、どうぞよろしくお願い致します。

令和6年4月よりデイケアセンターのセンター長を務めさせていただいくことになりました高嶋しおりと申します。これまでの経験を活かし利用者さんとご家族に寄り添った医療を提供して行きたいと思っています。

デイケアセンターでは、散策や季節を楽しむ活動、元気を維持する活動など盛りだくさんの活動をご準備しております。皆さんも一度デイケアセンターを覗いてみてください。今後ともご指導ご鞭撻承りますようお願いいたします。

雨に濡れた青葉も美しい季節となりました。デイサービス青明 センター長の上田と申します。何かの縁かもしれません、10年ぶりにデイサービスへ戻つて参りました。今後は、ご利用者様・スタッフ共に、笑顔ある楽しいデイサービスを目指しています。何卒、よろしくお願いします。

入院作業療法では、7月2日、少し早い七夕行事を行いました。約50名の参加で大盛況！七夕を彩る作品の数々、願いが書かれた短冊など夏の風物詩を楽しみました。なかでも、クリーミークソーダ作りは「初めて飲んだ」「懐かしい」など、この日一番の賑わいででした！



吹き流し
夏の活動紹介



夏

の活動紹介

たくさんの方に
短冊を書いて
もらいました！



デイケアでは5月、6月に外出（萌の里、サンリオ展）へ行きました。コロナ禍以降、人々の外出活動となり、利用者の皆様も買い物やおいしいソフトクリーム、ひまわり畑、「カワイイ」の発見などを楽しんでいました！

7月には七夕祭りも実施しました。七夕クイズ大会や笹飾り、クリーミーソーダを作つて楽しんだりと織姫と彦星に思いを馳せ

る1日となりました。

デイケア



デイサービス青明



次回は5ヶ月後！ 第19回職員ミニバレー大会開催



(作業療法科 レク委員会 霜上佳吾)

5年間では、職員の入れ替わり、顔、名前が分からぬ職員も多くなっていました。今回は、他部署の職員との交流の機会となりました。大会日だけではなく、練習日も設けたことで、業務外のリフレッシュにも繋がったと思いま

す。1位は「メティカルAチーム（相談室）。フレッシュな若手がこれまでの練習の成果を發揮して、見事優勝しました。次回は「5ヶ月後」に開催したいと思います。

令和6年6月14日（金）、くまもと青明病院体育館にて第19回ミニバレー

ボル大会を開催しました。参加者数は、8チーム（部署）、46名。応援も13名と大盛況に終わりました。

コロナ禍により職員間の交流を促進する行事がほとんど中止されている施設も多かつたと思います。当院でも同様で、感染を注視しながら、今回、「5ヶ月後」に開催に漕ぎつけました。

5年間では、職員の入れ替わり、顔、名前が分からぬ職員も多くなっていました。今回は、他部署の職員との交流の機会となりました。大会日だけなく、練習日も設けたことで、業務外

のリフレッシュにも繋がったと思いま



〈第一回〉
泉光

『図書館の大魔術師』
(アフタヌーンコミックス)

相談員秋成の
「ねえコレ読んだ？」

さて、今回ご紹介するのは「図書館の大魔術師」(※表紙の「図書館」は特殊な文字です)。

飲み会の帰り道、ふらりと立ち寄った書店で平積みされており、一目惚れして購入したこの作品—緻密で美しいアートワーク、壮大なハイファンタジーの世界観。そこに民族問題や格差等、普遍的なテーマが巧みに織り交ぜられています。また図書館舞台裏を描いたこの物語は、「重厚なファンタジー」「図書館司書」というキーワードに心惹かれた方には特におすすめ。第一巻のラスト、映画の様な見開きのシーンは圧巻です！

