

AMG リハビリテーション部広報誌

リハ通信

連携・信頼・進化の AMG リハ

リハビリテーション部 基本方針

1. お互いに高められる関係づくり
2. 新しい時代を創出する体制づくり
3. 地域包括マネジメントシステムの確立



2020 年度 / 2 月号

AMG 協議会リハビリテーション部
部長 奥村 博文

ポンコリ部長の
たわごと…



短所と長所 短所に助けられるということ



私は異常なほど心配性だ。事態がうまくいかない状況を想像して、ひたすら心配する。心配事が解決してくると、新しい心配事を探してしまう。心配し続けることが好きなのだろうか。

本人としては、ぜひ直したい性分なのだが、なぜか歳をとっても全く改善しない。いつも事態がうまくいかない状況ばかりを想像してしまうのだ。

例えば、旅行に行くとなると、飛行機の時間に遅れはしないだろうか、空港に行くまでの電車は遅れないだろうか、必要なものを忘れてはいないか、旅行中は楽しめるだろうか、家族や友人（旅行に同行する人）を楽しませることが出来るか、ひいてはお土産を買うところがあるか、買う時間があるかまで心配になる。そんなこんなで、なかなか旅行を楽しめる状態にならない。



でも、そんな心配症がプラスに働くこともある。

例えば、車の運転の時だ。私は地球 1 周半ぐらいの距離の運転経験があるが、一度も事故らしい事故を起こしたことが無い。

あの車が出てきたらどうしよう。あの自転車のおばあちゃんは、この車に気づいていないかもしれない。あの犬が…、あの子供が…数限りなく、想像し心配している。だから、想定外のことが起こることがほとんど無いのだ。想定内であれば、冷静に対処できる。



それらより、もっと良いこともある。

ずっと、良くない事態ばかり想像し心配しているので、どんな事態になっても、自身の想像よりは、ましなので、起こった結果を「不満に思わない」傾向にある。

通販で買ったものが、とんでもなく「しょぼい物」でも、くじに外れたぐらいにしか思わない。

ラーメン屋で待たされても、味がまずくても、店員さんが無愛想でも、腹が立たない。私の想定内のことだからだ。





そもそも心配性なので、待たされたら困るぐらいの時は、ラーメン屋さんにも入らない。
時間に余裕があるとき以外は、いつも立ち食いソバだ。

人が相手でもそうだ。「私の意図が分かってもらえる(もらえた)だろうか？」と1日に20回ぐらい心配になる。
メールでも電話でも。

これは、自分自身が生まれながらの障害(だと思う)で、人の話から伝えたい意図を汲み取れなくて、ずいぶん
と苦労したことも影響していると思う。

なので、優しく「分かったよ」を示してくださる人は、すべて私にとって、「超優しい人」だ。

私の話が伝わらなくても、(そもそも自分の説明に自信が無いので)イライラはしないし、相手の方に対して、腹
立たしく思うこともない。

私にとって、分かり合えないことが、想定内で当たり前のことだからだ。



こうやって考えてみると、「心配性」も悪くないかもしれない。

「良くない事態」を予測することで、「良くない事態」を回避し易くなっているような気がする。

新型コロナ対策についても、日本が世界と比べて少し状況が良いのは、日本人が「心配性」だからかもしれない
とも思う。「良くない事態を予測して準備する」のは、得意な民族なのではないだろうか。

みなさまも、「自分の欠点、嫌いなところ」があるかもしれません。でも、よくよく考えてみると「欠点や嫌いなと
ころ」が、自分を助けてくれていることも多いかもしれません。



- 面倒くさがりだから、何事も早めに始めるようにしていたら、上司から仕事が早いと褒められた。
 - 集中力が無い(続かない)ために、計画的に効果的な勉強をするようにしたら、成績が上がった。
 - 話をするのが上手じゃないので、伝えたい自主トレを文書にして患者さんに渡したら、喜ばれた。
- など、経験がありがたいと思います。



急に性格は変えられませんが、いろいろな側面から自分を分析すると、嫌いな自分の特徴も今の自分に必要な
特性だったり、プラスをもたらすものだったりすることに気づきます。

(私の周りの方の特徴ですが)周りの人にやさしい人ほど、自分には厳しい人も多いような気がします。どうか
自分を嫌いにならずに、自身の性格の良い側面にも目を向けてくださいませ。



◆奥村部長ホットライン

TEL : 048-775-6466 MAIL : hirofumi.okumura@amg.or.jp

なんでもご相談ください

ナーシングプラザ流山のご紹介

就職活動中の皆さま

新型コロナウイルスの影響で、実習期間の減少や、就職先の見学が少ないなど、就職への不安を感じていると思います。そのような悩みや不安を少しでも解消できればと思い、ナーシングプラザ流山の魅力を紹介します。



ナーシングプラザ流山の魅力！

- ☆ チームで在宅復帰・在宅支援に取り組んでいます。
- ☆ 実生活に近い環境で、動作練習主体のリハビリ→高い在宅復帰率
- ☆ 在宅復帰後も通所・訪問リハを通じて、長い期間利用者様と関わられます。
- ☆ 地域での活動など、幅広い分野での活躍ができます。
- ☆ わからないことは丁寧に教え、一緒に支え合う仲間がいます。
- ☆ 残業少なく、有給・産休取りやすい、働きやすい環境です。



私たちと一緒に地域を支えていきましょう！

お気軽にお問い合わせください。見学は随時受け付け中です！

★お問い合わせ リハビリテーション科 係長 斎藤嘉紀

ホームページはこちら⇒⇒⇒

TEL: 04-7145-0111 (施設代表) Mail: rehabili@np-nagareyama.jp



キャリア支援委員会 2020 年度ロールモデル紹介 第 2 弾！

（ロールモデルさんのご紹介）

氏名：倉石紗世 年齢：34 歳 性別：女性 職種：作業療法士

経験年数：12 年目 勤務地：総合病院 領域：回復期

30 歳で結婚し、現在 2 児の母（3 歳♂・2 歳♀）。

約 1 年間× 2 回産休・育休取得経緯ありのママさんセラピスト☆

**○ 3 年目よりケースバイザーや病棟 ADL 運営に携わる、
4 年目より回復期病棟配置、5 年目頃より回復期病棟リーダー業務実施。**

育休復帰後も回復期病棟リーダー（ML 選択者）として、

時短勤務（8:30～15:30）で働いています！



【今頑張っていること、取り組んでいること】

回復期チームのリーダーとしてコストやスケジュール管理をはじめとする運営に携わりながら、病棟との連携やチームの人財育成に取り組んでいます。もちろん担当患者様を持ち OT としても働いています。また、OT 部門では人間作業モデルを活用し治療にあたり、人間作業モデルや OT ならではの作業療法評価バッテリーの勉強も少しずつ行っています。

また、産休明けより PT が率先して実施していた排尿ケアチームに参加しました。私自身、出産後の排尿トラブルがあり、個人的な改善もしたいと思い PT に習いながら参加しています。

【育休明けで大変だったこと】

当科は様々な取り組みを随時実施しており、1 年間での情報がわからない状況が一番不安でした。他スタッフはこの 1 年間でスキルアップしているだろうなという焦りもあったと思います。実際復帰してから、診療



報酬の改定もあり一般業務に慣れるのに 1 ヶ月くらいかかったと思います。1 年間赤ちゃんとの関わりが主だったため、患者様との言葉使いに困ったくらいです（笑）。時短勤務のため、業務後の勉強会の参加はできずモヤモヤする気持ちもありました。家庭の面では、保育室に慣れていない子供が帰宅後に抱っこ攻撃で全く家事が進まないことや、数時間おきに起きて母乳をあげていた為自身の睡眠が確保されないことが身体的に大変でした。

【どう乗り越えたか】

なるべくミスをしないようにマニュアルを確認する、教えてもらう、確認作業をすることを 10 年目ながら行いました。実際他スタッフはスキルアップしていると感じていましたが、自分のライスステージを考え、焦らずに着実に仕事をこなしていくことを考えて日々業務に取り組んでいくことで、徐々に以前の仕事の感覚が戻ってきたように思います。キャリア支援で自分のビジョンを明確にすることで、どのように仕事に向かうべきか認識できたと思います。生活面では、2 時間時短勤務していたことで帰宅後の時間にはゆとりが精神的にもゆとりにつながったと思います。仕事・家事・育児全てを完璧にすることは出来ないと判断し、育児優先で家事はできる範囲でやるとしましたし、そこに関しては夫も理解があったので乗り越えられたと思います。卒乳は早々にしました（笑）



【仕事で大事にしていること】

私はワークライフバランスを大切にしています。時短勤務であっても仕事の時はしっかりと責任を持って、また専門職として向上心を持って業務をすること、帰宅後や休みの日は子供や家庭のために尽くし楽しむことを心がけています。育休中、一度社会から離れたことで社会と繋がる手段の「仕事」の大切さを実感したこと、結婚・育児を通じて母・妻としてライフの重要性を感じているからです。

**【みなさんにメッセージ】**

私の働き方を理解してくれた上司や同僚・後輩には感謝の気持ちでいっぱいです。ライフステージの変化があっても AMG 職員として皆さんと一緒に働けることを嬉しく思います。ママ OT として、自分なりのペースでこれからも頑張っていこうと思います！これからもよろしくお願いします。

**【キャリアコンサルタントから一言】**

育休明けの不安や焦りがあった時期にも、自分のキャリアビジョンを明確にすることが周りとの比較ではなく自分のペースで前に進むことにつながっていったのですね！

キャリア研究者のスーパーは「キャリアとは、人生のある年齢や場面における様々な役割の組み合わせである」とし、ライフステージと役割の重なり合いをライフ・キャリア・レインボーという図で表しています。仕事や家庭の中でどんな役割を大事にしたいのかを考えると、自分らしさを客観的に振り返るためのヒントがあるかもしれないですね。

**【編集・発行】**

上尾中央医科グループ協議会 リハビリテーション部 <https://amg.or.jp/rehabilitation/>

〒362-0075 埼玉県上尾市柏座 1-10-3-58 TEL:048-775-6466 FAX:048-775-0570