

こころ こころこころ

新年度のごあいさつ

心的外傷後成長 (PTG) の実現を支援します

院長 森川 将行

新しい仲間のご紹介

災害拠点精神科病院としての体制強化に向けた訓練を実施

こころの県民公開講座 開催案内
ナースサポート外来(ナスポ)が誕生
地域連携Chirenニュース

2026年発行
vol.

75

よろしく願い申し上げます!



新たな職員も加わり、いっそう充実した医療を提供してまいります。



三重県立こころの
医療センターのビジョン

県民の皆さんのより良いこころの健康をめざし、精神科疾患があっても地域で安心して暮らせるよう、医療サービスを提供していきます。

新年度のごあいさつ

心的外傷後成長（PTG）の 実現を支援します

院長 森川 将行



心

的 外 傷 後 成 長
(Posttraumatic
Growth: PTG) という言葉

を耳にされた方もおられると思います。これは、ここを傷つけるような強いストレスを経験した後に生じるポジティブな心理的変容で、苦難を乗り越えて内面からの成長することを指し、自己の成長を実感する心理状態を意味します。ここに傷を残すような強いストレスはトラウマとも言われ、実際に自分が危険や苦痛にさらされた体験（自然災害、病気、事故、事件、戦争体験）だけでなく、家族や親しい人が虐待や暴力、事故などに遭うのを目撃するといった他者のトラウマ体験の目撃することも含まれます。近年では、こうした瞬間的な強いストレスだけでなく、組織的暴力、家庭内殴打や児童虐待など長期反復的なトラウマ体験の後にしばしば見られることが指摘されています。

当院に通院されている方々

も様々なトラウマを抱えておられます。過去のいじめ体験（学校、会社、SNS、地域社会など）、家族の病気の介護体験、適切な養育環境になかった場合などについて語られることを経験します。こうした体験が契機となり、このころの不調を呈して来院されます

が、元々の不調が回復して行く中で、不調を呈した時よりも、より適応的な考え方ができるようになり、以前よりストレスに対しての抵抗力や回復力を獲得される方がおられます。

研究結果では、他者との絆が深まり、共感や親密さが増すなど人間関係の向上、自身自身の強さや可能性に気づき、自信や自尊心が高まるなど自己認識の前向きな変化、人生の優先順位を見直し、価値観や目標が変化する、人生に感謝するなど人生の意味や目的の再評価、宗教的・スピリチュアルな信念が強まり、人生の意味を見出すなど精神

的変容、そして新しい興味やキャリア、活動への取り組みが始まるなど新たな可能性の発見が報告されています。

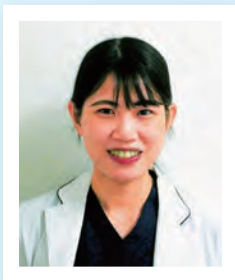
この報告は非常に理想的な内容に受け取れますが、PTGの状態にならなくても、このころの不調から回復することはできると考えています。人が何かしらのストレスを体験した後は、回復過程の中で、少なからずこのような変化は生じているものと考えられます。

PTGは決して容易なことではありませんが、当院職員一同、皆さまのこのころの不調からの回復を支援しながら、その過程の中でPTGの状態を少しでも実現できたらと日々考えております。これからも地域に開かれた精神科病院を目指して、職員一同努力を続けてまいりますので、引き続き当院へのご理解とご協力のほどお願いいたします。

新しい仲間が 加わりました

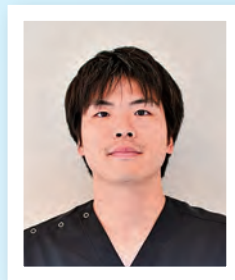


令和7年10月から入職しました角南有香と申します。それまでは奈良県立医科大学付属病院精神科で勤務しておりました。慣れない環境でご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、よりよい精神科医療を提供できるよう頑張りますので、よろしくお願いたします。



角南 医師

令和6年9月まで当院で勤務しており、一旦他病院での研修を挟んで、今年1月より再度当院で勤務いたします。医師の中島弘喜です。日々の診療を通して、微力ながら皆さまのお力になることができればと思っております。よろしくお願いたします。



中島 医師

診療部の
新しい
医師です

TOPICS

災害拠点精神科病院としての体制強化に向けた訓練を実施しました

当院は令和6年2月に三重県災害拠点精神科病院設置要綱に基づく災害拠点精神科病院の指定を受けました。これを受け、災害時に他院からの支援が必要な方を安全に受け入れ、こころのケアと治療を途切れさせない体制を整えるための訓練を実施しました。

訓練では、院内の多職種に加え、関係機関にも参加していただき、災害発生時の対応手順や情報共有の流れを確認しました。実際の場面を想定した連携を行うことで、役割分担や受け入れ体制の課題を共有し、改善につなげる機会となりました。

当院は今後も院内外の関係機関と協力し、災害時にも安心して相談・治療を続けられる環境づくりを進めてまいります。



読者アンケートご協力のお願

より良い紙面づくりに生かしていけるよう、皆さまのご意見を募集しています。アンケートへのご協力をお願いいたします。

くわしくは
こちらから





看護相談外来をリニューアル

ナースサポート外来 **ナスポ** が誕生しました

当院では、通院中の患者さんとご家族を対象に、看護相談外来「ナースサポート外来(ナスポ)」を令和8年度5月度より始めます。(医療保険適応)

対象者 当院に通院中の方(ご家族さんを含む)

実施日時 水曜日 13時～(30分程度)

※**予約制**となりますので、平日9時～16時に外来窓口にお越しいただくか、代表電話にてご予約ください。



臨床経験豊富な精神科認定看護師等が、療養生活の中で感じる不安や悩み、服薬、生活リズム、ストレスとのつきあい方、ご家族の関わり方などについて、ゆっくりお話を伺います。

診察の場では話しきれないことも、安心して相談できる場として運営します。患者さんやご家族が、少しでも安心して毎日を過ごせるよう、一緒に考えながら支え、その人らしい生活や思いを大切にしながら、地域での暮らしや通院の継続につながるよう、丁寧な支援を行っていきます。

令和8年度

こころの県民公開講座

こころがつらいときに知ってほしいこと
—うつ病のサインと回復へのヒント—

参加費
無料

定員
250名

申し込み
先着順

手話通訳
あり

日時 令和8年7月4日(土) 午前10時～11時30分(受付:午前9時30分～)

場所 三重県庁 講堂 **講師** 森川 将行 院長 他

※詳細は後日HPにて公表します。ご確認ください。



地域連携 **Chiren** ちれん

すべては患者さんの
最良の医療の継続のために
—連携—

ちれんの
主な
業務内容

- 関係機関との連携
- 受診・入院の受け入れ相談
- 他科受診調整
- 広報活動(こころしっとこセミナー 他)
- 診療情報提供書の管理

今年度も
どうぞよろしく
お願いします

令和7年度 実績

- 新規患者数.....1,054名
- 新規紹介患者数.....684名
- 紹介率.....65%
- 紹介元医療機関数.....266機関
- 紹介元件数.....684件
- 紹介先件数.....430件
- 関係機関訪問件数.....209件

外来担当医

※休診日/土・日曜・祝祭日及び年末年始

初診外来は、**予約制**です。ご予約先: 初診外来予約専用電話 059-253-3120(9:00～13:00)

	診察室1	診察室2	診察室3	診察室4	診察室5	診察室6	診察室7	診察室10	診察室11	診察室12
月	新患	久納	山尾				中島	山城	藤田	
火	新患	森川		芳野	中瀬	吉見	PM 小畑	山下	AM 山尾(もの忘れ)	
水	新患	佐野	乾	楠本	中瀬		PM 小畑	山城		
木	新患	森川	乾	AM 外部医師	久納	中島	山本		角南	PM 金井
金	新患	AM 森川(もの忘れ)	楠本	芳野	永野	佐野	吉見	山下	小川(もの忘れ)	

※令和8年4月1日現在

編集後記

さわやかな風が心地よい季節になりました。
日中は過ごしやすい一方で、朝晩との寒暖差もあり体調管理が難しい時期でもあります。忙しい毎日の中でもほっと一息つく時間を大切にいただけたらと思います。
これからも皆さまに寄り添う情報をお届けしてまいります。

広報委員会



三重県立こころの医療センター

〒514-0818 三重県津市城山1丁目12-1
TEL 059-235-2125 FAX 059-235-2135

URL <https://www.pref.mie.lg.jp/KOKOROHP/HP/>

