



# BETHEL通信

## 2021年12月号（第221号）

松山ベテル病院 松山市祝谷6丁目1229番地 Tel089-925-5000

ホームページ <https://www.bethel.or.jp/>

### 人と楽しく会話ができていますか？

2021年4月から外来へ異動になった岡本です。ベテル病院に新卒で就職して今年で16年になります。就職後、特殊疾患療養病棟や一般病棟など病棟での仕事に携わってきました。病棟で仕事をしていた時にも多くの患者さま・ご家族・スタッフと関わってきましたが、外来に異動となり、たくさんの通院患者さんとの関わりや在宅や施設に出向いて診療介助につくことなど、今までにない経験をたくさんしています。

私は、人見知りが激しく、初対面の人との関わりや会話がとても苦手です。話が續かないし、相手に嫌われるのが嫌で自分の中で壁を作ってしまう。看護師となり、人見知りを克服しようとたくさんの方と話をしたり、司会やファシリテーター（会議等を円滑に進行する人）となって、積極性を身につけるなど頑張ったこともあります。ただ、苦手意識と緊張は常にあり、今回の異動の話があった時にも、新しい人間関係を構築することへの不安や今まで以上に沢山の患者さまやご家族と関わることに不安が強かったです。

このように人見知りな私ですが、ある本を読んだことがきっかけで、少しずつ人と話す事、接することの苦手意識が薄れてきています。その本は「人は話し方が9割」という本です。この本の中では、自己肯定感を上げていく事が、誰とでも話が出来るようになる第一歩、1つのマイナスな言葉に捉われると自己否定感が強くなるため、深く受け止めすぎないなど、人との会話や関わり方の参考になることを書いています。内容に感銘を受け、人と関わる時に今自分が大切にしていることは、「話している相手を否定しない、自分自身を否定しない」「話を聞く時にはしっかりと頷き、聞く姿勢を作る」「よく人を観察し、相手を褒める」です。自分から話しかけるのが苦手でも、しっかり相手の話を聞く姿勢を作ると、相手は安心して話をしてくれ、そこから信頼関係が築けます。また、人から言われた事を重く受け止めすぎず、「そういう考え方もあるな」と思うようにすることで、くよくよしすぎずに気持ちが楽になります。

まだまだ初対面の方と会う事への緊張感がありますが、抵抗感や苦手意識は薄くなっており、人との関わりが楽しいと思えることも増えています。

もし、人との会話や関わり方で不安のある方、苦手意識のある方は参考にさせていただけたらと思います。



〈引用・参考文献〉永松 茂久 : 人は話し方が9割、すばる舎、2019



## 『あなたの支えは、何ですか？』

人は、苦しみを抱えながらも穏やかになれるのでしょうか？

苦しいからこそ見えることがあります。例えば、夜の星。空が明るいとき、星をはっきりと見ることはできません。しかし、山の上に行くとどうでしょうか？空が暗いときは、たくさんの星に気がつきます。これは、人生も同じです。うまくいってる時は、自分に支えがあることに気づかず、生活を送っているかもしれません。しかし、苦しみを抱え、うまくいかなくなると、実は、多くの支えが身近にあることに気づきます。人はただ苦しむのではなく、それまで経験しなかった困難があるからこそ、大切な自らの支えに気づきます。すると、同じ困難な状況でも、世の中が違って見えてきます。何気ない友人の一言が嬉しかったり、当たり前の日常がより価値のあるものに思えたり、見過ごしていた道端の花に心を打たれたりします。大切な自らの支えに気づいた時、そして、その支えを強めることができた時、人は苦しみを抱えながらも、穏やかを取り戻す可能性があります。

### 【3つの支え】

#### ①将来の夢

人は過去の出来事から生まれた将来の夢に向けて、今を生きようとしています。今が困難であっても、夢があれば、強く生きようとする力が与えられます。

#### ②支えとなる関係

人は一人では弱い存在です。しかし、自分のことを認めてくれる、心から信頼できる誰かとの支えとなる関係が与えられると一転して強くなります。支えとなる関係は人とは限りません。動物や人を超えた存在(自然、信仰、教え、音楽、ご先祖、主人公、音楽など)も大きな力になります。

#### ③選ぶことができる自由

〇〇を選ばないと苦しいが、〇〇を選べると嬉しいもの。

以下は、支えを見つけるための9つの視点です。

1療養場所(どこで過ごすことができると穏やかか。病院、自宅、等)  
2心が落ち着く環境・条件(ペットと過ごす、好きな音楽を聴く、自由に家族や友人に会える、プライバシーが守られる、信頼できる医師や看護師がいる、等々)

3尊厳(誇り 役割 達成したこと 大切にしたこと 人生で学んだ教訓 大切な人に伝えたいこと、等々)

4希望、5保清、6役割、7ゆだねる、8栄養、9お金。(※詳しくは以下の著書をご参照ください。)

自分自身が支えと言われたAさんは、真面目に頑張って生きてこられた人生の物語を話して下さいました。神が支えと言われたBさんは、穏やかに聖書の言葉の一つ一つを教えて下さいました。息子の嫁に会いたいと希望されたCさんは、奇跡的に面会が叶い、ご自身の想いを伝えることができ穏やかでした。ご縁のあった方々と過ごした時間や言の葉・生きざまも、今の私の支えになっています。

### あなたの支えは、何ですか？

※「死を前にした人にあなたは何かができますか？」「折れない心を育てるいのちの授業」小澤竹俊著より引用

(ホスピス医 奥村 淳子)

### 苦しいから見えることがある

空が明るいとき



空が暗いとき



山の上に行くと

たくさんの星に気づく

### 3つの支え



### 選ぶことができる自由

「～を選ぶことができる」と穏やか＝穏やかになる条件  
考えるための視点

- ①療養場所
- ②心が落ち着く環境
- ③尊厳
- ④希望
- ⑤保清
- ⑥役に立つ、役割
- ⑦ゆだねる
- ⑧栄養
- ⑨お金

両(療)  
親(心)  
尊  
き(希)  
保  
て  
役  
割  
ゆだねよう  
(養)  
かな(金)



両親尊き



保て役割

ゆだねよう  
かな



## 3,尿の色について

【普通の色は】健康な人の尿の色は「淡黄色」か「麦わら色」をしています。これは胆汁の色素や食物の色素が溶け込んで作られた色です。起床時や運動などで汗をたくさんかいたときは少し色の濃い尿が出ます。

尿の色	原因
尿が赤い 	尿の中に血液が混じっています(血尿)。尿路の出血や腎炎、腎盂腎炎、腎結石などが考えられます。抗生剤や向精神薬など薬の服用で赤くなることも。
尿の色が薄くほとんど無色	大量に水分を摂取した以外に尿の量が異常に多くなると尿の色が薄まって無色に近くなります。糖尿病の人によく見られます。
尿が黄褐色～褐色	肝臓の代謝でできる色素が尿の中に出てきた場合で、肝機能に異常がある場合に見られます。高熱や脱水症の時、急性肝炎などの肝臓の病気、胆道系の病気など。
尿が濁る 	排尿直後から濁りのある尿は腎炎や膀胱炎など泌尿器が細菌に感染している時に見られます。尿のPHや温度の変化によってリン酸塩や炭酸塩が析出し濁ることがあります。また、正常な尿でも時間がたてば濁ってくることがあります。
尿がオレンジ色	ビタミン剤を服用しているとオレンジ色に近くなる場合があります。特にビタミンB2は尿の色が変わりやすいです。

尿は「量」「臭い」「色」などで身体の状態を推測するための様々な情報を与えてくれます。

普段から自分の尿の状態をチェックしましょう！



参考文献：一般検査技術教本・「おしっこ手帖」

(検査技師 濱田 秀美)



## 外来診療日のお知らせ

◎豊田 泰孝 医師（精神科・心療内科）

12月1日（水）、12月15日（水）

◎多田 聡 医師（神経内科）

12月9日（木）、12月23日（木）

◎細川 裕子 医師（神経内科）

12月2日（木）、12月16日（木）

◎加藤 喜久美 医師（内科）

しばらく休診いたします

12月29（水）～1月3日（月）  
休診いたします。

●月曜日午後の漢方外来は引き続き休診いたします



## 自動検温計を設置しました

① 入館時に検温をお願いいたします。（37.3℃以上は入館できません）

② 検温結果を印字した紙が出ます。その紙を取って、職員にお渡しください。

※自動検温が出来ない時はお声掛けください。  
職員が検温いたします。

引き続き、**手指消毒**と**不織布マスクの着用**をお願いしております。

コロナウイルス感染拡大防止のため、今後ともご理解、ご協力をお願いいたします。



（龍司）

サンタさん  
煙突はいけど  
大丈夫？

（野中 政彦）

境内を  
渡る煙や  
落葉焚

おちばたき

（藤本 加奈子）

マスクして  
讚美歌うたう  
クリスマス

ベテル句会

投句箱は受付・各病棟に設置しています。皆様のご投句をお待ちしております。

『ベテル通信』についてのご意見やご要望はご意見箱へお願いします。

掲載中の写真についてはご本人様、ご家族様の許可を得ています。

発行日 2021年11月24日