

上北沢児童館の館長、希望丘青少年交流センター「アップス」センター長に聞きました！「初めての子ども、来たことがある子ども！ぜひ遊びに来てね♪」



上北沢児童館
服部 琴美 館長



もうすぐ春休み！みなさんは児童館に行ったことがありますか。児童館は午前も午後も小学生や中学生がゆったり遊べる場所です。ボードゲームがたくさんあったり、卓球やバドミントンもできます。お友達や職員と楽しいことを一緒に探しましょう！

希望丘青少年交流センター
「アップス」
下村 一 センター長



希望丘青少年交流センター、愛称「アップス」は、中高生から20代の若者を中心とした若者の居場所で、みんなの「やってみたい」を応援しています。小学生からご登録いただけます。フリースペースでボードゲームをしたり、ホールで卓球したり、カフェでのんびりするのによし。スポーツをしたい人は水・金曜日がおススメです。

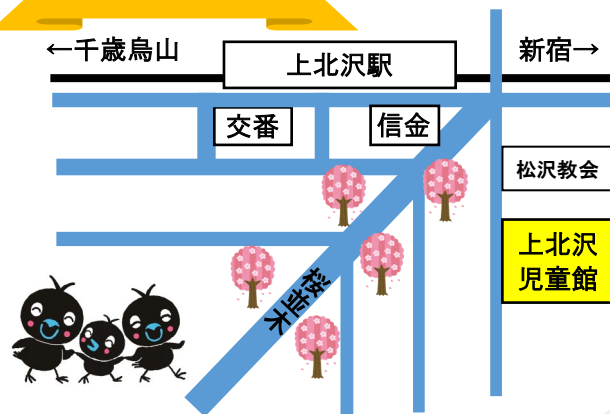


世田谷区に所縁のあるユニークな大人に出会える「せたがや大人図鑑」、みんなで食事をつくって食べる「楽しい食卓プロジェクト」などを定期的開催しています。



アップスHP

上北沢児童館



上北沢児童館
TEL：03-3290-3700

希望丘青少年交流センター「アップス」



希望丘青少年交流センター「アップス」
TEL：03-6304-6915

編集後記

身近にありながら、相談してみたくても敷居の高い印象の病院であった松沢病院。今回の取材で、地域の皆さまにとってもより身近な存在であると理解を深めることができました。地域の皆さまにも、理解を深めて頂ける一助になれば幸いです。

3回に渡り松沢病院の特集として、取材をお引き受け頂きました松沢病院の先生方に感謝申し上げます。ありがとうございました。

<上北沢地区四者のご紹介>

今年度より、上北沢地区三者に児童館が加わり、下記の四者で、毎月定例会を開きながら、連携して業務を行っています。

上北沢まちづくりセンター ☎ 03-3303-0111	取次ぎによる証明書発行 暮らしや手続きのご案内
上北沢あんしんすこやかセンター (地域包括支援センター) ☎ 03-3306-1511	福祉に関する相談・ご案内 介護予防、介護認定申請など
社会福祉協議会上北沢地区事務局 ☎ 090-9818-2773	地域のサロンやミニデイなど ちょっとした家事手伝い相談
上北沢児童館 ☎ 03-3290-3700	子育て支援、子どものあそび 場、中高生支援、子育て相談

発行号：第79号

発行日：令和5年3月15日

発行者：ミニコミ編集委員会

事務局：上北沢まちづくりセンター

連絡先：03-3303-0111

上北沢地区ミニコミ紙

かみきたざわ

身近なまちづくり推進協議会をご紹介します!!

上北沢地区身近なまちづくり推進協議会では、「環境部会」、「緑化部会」、「ミニコミ編集委員会」の3つの部会に分かれ、地区内でまちづくり活動を行っています。
今回は、「環境部会」の活動についてご紹介します。

環境部会

環境部会では、歩こう会や健康教室など、地域の方々の健康増進と交流や環境美化を目的としたイベントを実施しています。

ご自身の健康のため、地域でのつながりをつくるため、ぜひともご参加ください。

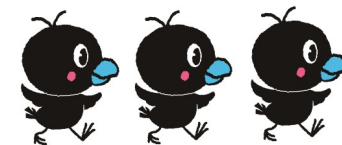
●主な活動

地域清掃「ごみゼロデー」
(5月頃)

クリーンキャンペーン
(6月、10月頃)

健康教室(10月頃)

歩こう会(11月頃)



地域清掃「ごみゼロデー」(5月)



健康教室(10月)



クリーンキャンペーン(10月)



歩こう会(11月)

環境部会の活動にご興味のある方は、上北沢まちづくりセンターまでご連絡ください!



松沢病院を徹底調査 地域医療の推進について

Part3

いよいよ
松沢病院の核心
に迫ります！！



外来看護相談 「ふらっと」とは？

- ・こころとからだの健康について
- ・治療などに関するご質問
- ・病気との付き合い方

- ・ご自宅での療養について
- ・外来受診時に聞き忘れたこと
- ・その他、お困りことなど

Q.本当に予約なしで、ふらっと行って相談ができるのですか？



当院外来Fラウンジで、専門看護師・認定看護師による看護相談を予約不要、無料で行っています。下記のようなお困りごとがございましたら、どなたでもお気軽にお越しください。



患者・地域サポートセンター
北野 進看護師長

A. そのとおりです。タイミングがあれば、すぐにご相談いただけます。希望が集中した場合は、整理券をお配りし、「ふらっと」のドア入口に現在の面接の終了予定時刻を掲示し、お待ちいただいています。中学生から高齢者の方までどなたでも相談できます。

場 所:精神科外来61番診療室
問合せ先:患者・地域サポートセンター看護師長 北野 進
電 話:03-3303-7211(代表)、PHS:2211

「思春期・青年期医療」とは？

主に13歳から22歳の方を対象に、メンタルヘルスの不調、スマホ依存・ゲーム依存、昼夜逆転、不登校、ひきこもりなどを幅広く受け入れています。



精神科
稲熊 徳也医師

Q.最近はどうな相談が多いのでしょうか？

A. ゲーム及びスマートフォン依存について、特に親御さんからの相談が多く、重点的に取り組んでいます。思春期外来の患者さんの50%程度は、スマートフォン依存の傾向があり、対人恐怖の症状を合併しやすいことがわかりました。外来患者さんは思春期・青年期専用デイケアを利用することができます。運動や創作活動といった、本人の好きなプログラムや就労プランを提供しています。入院が必要になった場合には、切れ目なく治療を行うことが可能です。



問合せ先:ボックリーヌ(思春期青年期)
相談支援担当者
電 話:03-3303-7211(代表)

センチュリアン 外来とは？

健康寿命を維持して、はつらつ百寿者（centenarian）を目指そうという外来です。センチュリアンはセンチュリー（century:100年）からの造語です。運動を通じた認知症の予防を主たる目標にしています。



センチュリアン外来のページ

HPからパンフレットを
ダウンロードできますよ



場 所:リハビリテーション科診療室ならびに訓練室
問合せ先:松沢病院患者サポートセンター(菊地/藤原)まで
電 話:03-3303-7211(代表)

- ★初診時の診察には1時間半を要します。身体機能と認知機能の評価を実施します。
- ★約3ヶ月のプログラムです。1週、あるいは2週に一度のペースで通院いただきます。
- ★プログラムは、リハビリテーション訓練室で実施します。

北野看護師長と稲熊医師にインタビューしました！

「相談者の方に『安心していいんだ』と思っていただけるような関わりを大事にしています」
(北野看護師長)

「ふらっと」に来られる方は、生活上の困りごとなど具体的な相談もちろんありますが、何かしら不安や心配事などストレスを抱えている方が多いですね。私たちは話をよく聞いて、感情に寄り添いながら対話を大事にしています。お越しいただいて、お話することで「ホッとした」「充電できたあ」など・・・地域の中で安心して生活を送っていただけることを大切に思い対応しています。

「思春期・青年期の方に向けた様々な相談窓口があります」(稲熊医師)

基本は、本人のお悩みを中心に伺っていくのですが、初診は可能であれば親御さんと来ていただくことが多いですね。本人の許可が得られれば、親御さんから話を聞き、診療のプランを立てていきます。診療過程で、親子関係がポイントになっていく場合には、平行して親御さんにも適宜助言を行っていくという形になります。また、いきなり医療機関にかかるのは敷居が高い、と感じられる場合には、世田谷区の保健師に相談することができます。もし、福祉的なサポートが必要であれば、子ども家庭支援センター等につなげてもらえますし、医療機関で診察した方が良いと判断されれば、地域の「児童・思春期」を扱っているクリニックや、もちろん松沢病院でもお受けすることができます。スクールカウンセラーから子ども家庭支援センター等を通じて紹介された場合についても助言を行っています。また、「発達障害かな、他の子と言動が違うかな」といったご相談には、世田谷区発達障害相談・療育センター「げんき」や東京都発達障害者支援センター(TOSCATスカ)という窓口があります。

地域医療の推進・「地域でつなぐ、つながりあう医療を展開したい」

最近是我们が地域に出向いて、気楽にご相談いただける機会を作るなど、地域の連携に力を入れています。この上北沢地区でも、そんな場所を作っていきたいと思っています。そこでお話を聞いて、必要に応じて地域の医療機関へつなぐこと、つながりあうこと、または松沢病院内の専門診療科をご案内することで、解決の道が見えてくるはずです。皆様が安心して暮らせる地域医療を提供できるよう、松沢病院も取り組んでいきます。



振り返ってみて…

- 精神科にかかるというのは、一般市民からすると、すごくハードルが高いと感じていたので、相談したくなった時の最初の窓口として、保健師さん、鳥山総合支所にある子ども家庭支援センター、学校ならカウンセラーさん、そして松沢病院内に「ふらっと」という相談窓口があると、知ることができたことはとても有意義な時間でした。
- 今年度は3回連続で松沢病院を特集しました。自然豊かな敷地、素敵なカフェやレストラン、そして地域医療の要として、松沢病院の存在を心強く感じました！

