

法人理念：思いやり 基本方針：ひとりひとりに応じた医療と福祉で社会参加をサポートします

心理教育についてのご紹介

毎月2回に分けて『心理教育』というプログラムを、急性期の患者様（入院して間もない方）を対象に実施しています。心理教育とは、慢性の疾患や障害を抱えた患者様に、①療養生活に必要な正しい知識や情報をその方の心理面に配慮しながらお伝えし、②病気や障害によってもたらされるいろいろな問題や困難に対する対処・工夫と一緒に考え、③その方が主体的に生活を営めるように支援する方法のひとつです。

このプログラムは、医師・心理士・作業療法士の3職種で実施しています。テーマは、主に病気やお薬のこと、ストレス対処法や認知（人それぞれの考え方）について、学んでいます。その中でも、今回は『お薬教室』についてご紹介します。

『お薬教室』ってどんなことを学ぶの？

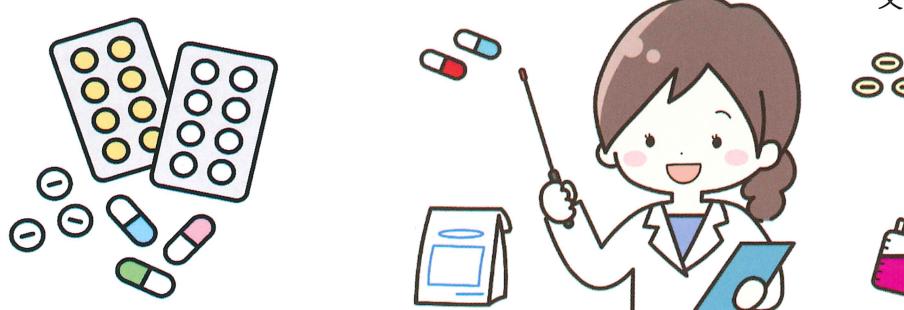
お薬教室では、医師が中心となって、抗精神病薬や睡眠薬、気分安定薬など精神科でよく処方されているお薬の効果や副作用、服薬方法などについて、参加された患者様に合わせて説明していきます。

また、普段の時間に限りのある診察の中では、主治医の先生に中々質問ができなかったり、話したいことが話せないことがあってもおかしくありません。そこで、このお薬教室では、質問コーナーという時間を設け、患者さんが気軽に安心して質問できるようなサポートを心理士と作業療法士が行っています。

実際に参加された患者様からは「自分の飲んでいる薬の事が聞けて良かった」「中々このような機会がないので、参加してよかったです」といったお声が多く寄せられています。

今後も患者様のニーズに合わせた心理教育を実施していく予定です。医師・心理士・作業療法士の3職種それぞれの特性を活かしたプログラムになるように努めていきます。

文責：作業療法室



次のページでは
生活に役立つ
専門知識を
ご紹介



それって本当に あなただけの気持ち？

「なんか嫌な感じがする」「なんかイライラするなあ…」

「気分が良いな」「好きだな」…

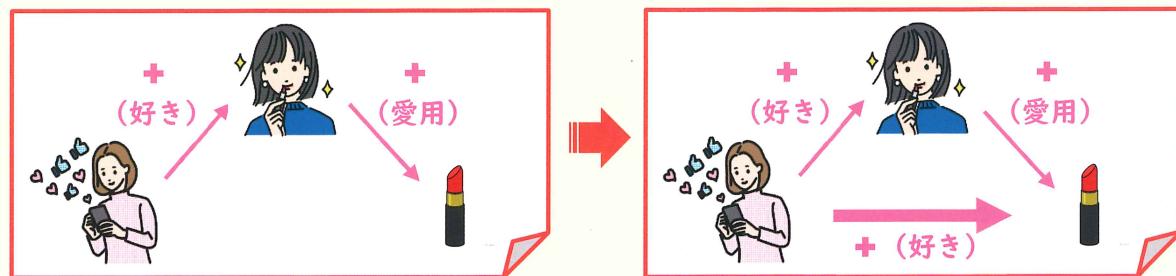
普段生活する中で、私たちは色々な気持ちや感情を抱えながら生きています。しかし、私たちの中をよぎる気持ちや感情は、自分から湧き出てきている気持ちだけではないかもしれません。自分では気づかないうちに周りの状況や出来事、人の影響を受けたものとして出てくるという場合もあります。

では、なぜそんなことが起こるのでしょうか？

»»»» バランス理論 という言葉を聞いたことはありますか？

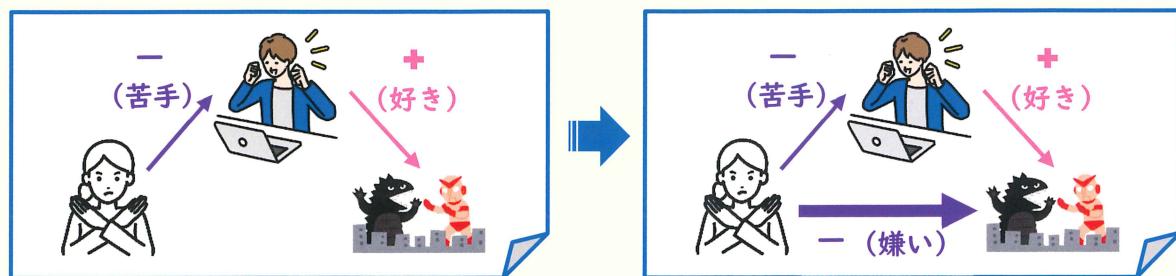
「自分」の好きな「タレント」が 何らかの「商品」を愛用している姿を見る

→ バランスをとって自分もその商品を好きだと感じる



「自分」にとって苦手な「相手」が「〇〇の映画が好き」と聞く

→ バランスをとってその映画が嫌いになる

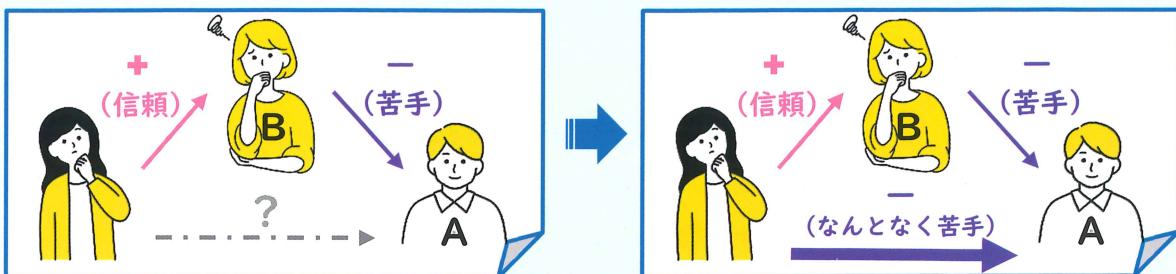


例のように、人は3つ以上（人や物、事柄も含めて）の関係性において、バランスがとれていない時に、どうにかしてバランスのとれた状態にしようと自然と変化する心の状態のことを社会心理学では“バランス理論 (Heider, 1958)”といいます。

こんな経験ありませんか？

私たちの日常の心の動きを振り返ってみるとどうでしょうか？

職場で、「自分はAさんのことよく知らないけど、いつもよくしてくれるB先輩がAさんのことを苦手だと言っていたので、私もAさんはなんとなく苦手だ…」と感じてしまう経験はありませんか？

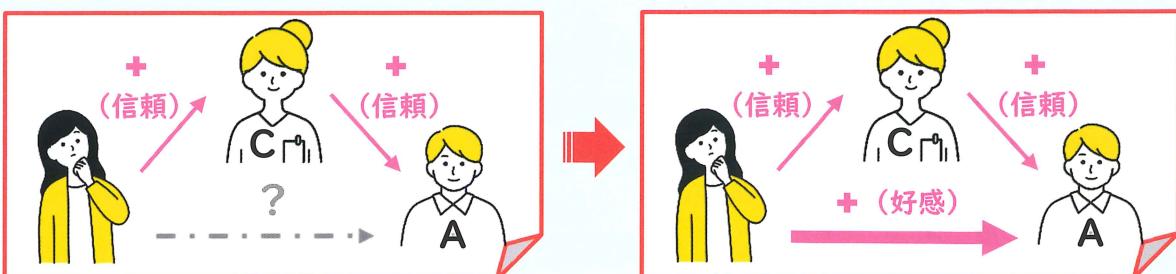


上の図では、自分とB先輩の関係は【+】であり、B先輩がAさんに対して【-】の感情を持っています。しかし、自分はAさんに対して関わりが少ないため、Aさんのことは「よく知らない」状態です。バランス理論からすると、これではアンバランスになってしまいます。

そこで、バランスの取れた状態にしようとして、自分もAさんに対して【-】の感情が生じます。つまり、実際にその人に関わって生まれた自分の気持ちというよりも、バランスを取るために作られた“状態”ともいえるのです。

この場合、Aさんの印象だったり、Aさんの言動に対しての“気持ち”というよりも、自分とB先輩との“関係”が、Aさんへの感情に大きく影響していることになります。

このように、人に対する不快な感情は、自分だけのものではなく、バランスをとるために生まれている可能性があります。



相手のことが“なんとなく苦手”という気持ちに気づいた時には、ひとつの可能性として、今回のバランス理論を思い出してみてください。

今、感じているその気持ちは、相手との実際の関係ではなく、「ほかの周りの人との関係の中で生まれているかもしれない…」。そんないつもとちょっと違った視点が見つかると思います。そして、上の図のC先輩のようなAさんに対して【+】を持っている人が周りに見つかると、自分の中にあるAさんに対しての【-】が【+】に変わるかもしれません。

日常の中で起こる“なんでこんな気持ちになるんだろう”といった心の動きは、視点をほんの少し変えてみたり、ほんの少し視野を広げてみると、別の気持ちが出てきたり、ちょっとほっとできたりするかもしれません。

文責：臨床心理室

医療法人財団 北林厚生会 五条山病院

- ◆ 診療科目：精神科・心療内科・内科
- ◆ 診療時間：月曜日～土曜日（予約制）
 - 午前 9:15～12:00
 - 午後 12:45～15:00
- ◆ 受付時間：月曜日～土曜日
 - 午前 9:00～16:30

（※診察は初診も含めすべて予約制です）
- ◆ 休診日：日曜日、祭日
 - 年末年始（12月30日～1月3日）
 - 5月1日、8月15日

- ◆ 病床数
 - 精神科急性期治療病棟 51床
 - 精神一般病棟 53床
 - 精神療養病棟 270床

- ◆ 関連施設
 - ・デイケアセンター
 - ・サポートセンター「夢」
 - ・相談支援事業所「夢」
 - ・訪問看護ステーション「ののはな」

診察担当医（令和4年9月時点）

◆ 女性の医師 診察担当医は予定です。変更される場合があります。予めご了承下さい。

	診察時間	月	火	水	木	金	土
1 診	9:15～12:00	田添 9:45～12:00	神谷	北林	永原 10:00～12:00	永原 10:00～12:00	上田
2 診	9:15～12:00	神谷	北林	山元	駒喜多	町澤	速水
3 診	9:15～12:00	駒喜多	速水	町澤	中前	田添 9:45～12:00	山元
	12:45～15:00		中前	上田	榎原		榎原

お問い合わせ

- 当院では完全予約制を導入しています。診察は予約の順番にて行っておりますが、診察内容などで前後する場合があります。その際はご了承くださいようお願い申し上げます。
- 初めて診察をご希望される方は、お電話にて「地域医療連携室」までお問い合わせください。

 0742-44-2411（地域連携室）受付時間：9:00～16:30

TEL 0742-44-1811 FAX 0742-47-5766 URL <https://www.gojouyama.jp>



アクセス

医療法人財団北林厚生会 五条山病院 〒630-8044 奈良県奈良市六条西 4-6-3

【近鉄奈良駅前・JR奈良駅前より】

奈良交通バス「奈良県総合医療センター行」で「六条山」下車すぐ（所要時間 40分）

【近鉄橿原線 西ノ京駅より】

奈良交通バス「奈良県総合医療センター行」で「六条山」下車すぐ（所要時間 8分）