

シリーズ こころの散歩道 vol.24

幸福と孤独、孤独感

皆さんは3月20日が「国際幸福デー」というのをご存じでしたか。幸福が世界中の人々に共通の目標であり、公共政策に反映されるべきとして国連が制定しました。この日に世界幸福度調査が発表され、2021年はフィンランドが1位で、日本は56位でした。先進国の中ではかなり低い順位です。前回、私たちを最も幸せにしてくれるのは良い人間関係であるという研究を紹介しました。今回は、『幸せな孤独』（前野隆司著、アスコム）についてです。

孤独はコロナ禍で大きな問題になっていて、政府はこの対策のため、孤独・孤立対策担当大臣を任命しています。また、筑波大学の「社会的孤立の生成プロセス解明と介入法開発：健康な「個立」を目指して」（研究代表者：太刀川弘和教授）という研究に当院も協力しています。今、孤独はとてもホットな話題です。

『幸せな孤独』という書名には少し違和感を持たれるかも知れません。幸せと孤独が両立するの？と。孤独といえば不幸なイメージです。実際、孤独は体や心の病気のリスクといわれます。でも著者は必ずしも孤独が不幸ではなく、考え方、生き方によっては幸福になるといいます。「おひとりさま」で美味しいものを堪能して幸せというドラマがありますよね。この本では孤独と孤独感を区別していて、「孤独」は自分の周囲に人がいない状態で、「孤独感」は独りになることで出る苦痛な感情です。独りでも幸せかどうかは、「孤独感」の有無によります。考え方次第で「孤独感」から解放されて幸福になれるということです。

幸せな孤独を手に入れるために、①「受け入れる」（自己受容）、②「ほめる」（自尊心）、③「らくになる」（楽観性）をあげています。これらは著者が「心のクセ」と呼ぶ、物事のとらえ方、考え方です。「受け入れる」は、ありのままの自分を受け入れることです。ありのままの自分はマイナスもプラスもあります。マイナスだけでなく両方というのがミソです。「ほめる」は自分のプラスの面を自分でほめてあげ、「らくになる」は、なんとかかなる、大丈夫と言い聞かせることです。これらを身につけるための具体的な練習法も紹介されています。

考え方によって孤独が幸福にも不幸にもなりうるということと、考え方を変えるために様々な方法を実践する必要があるということが重要です。これは、うつ病の治療に有効な認知行動療法の理論と同じです。



なごり雪

やる気？ 集中力？ …ムリ 全然出ません



齋藤医師

「やる気がでません…」 「集中力が続かないんです…」 そんな事ありませんか？

今年こそは！と抱負をもって新年度に向けて何かTRY してみようと思える方は少なくないのではないのでしょうか。そんな方に手軽にとりかけられる方法を今回はお届けします。

Q1 やる気を出す方法ってありますか？

「よし、やるぞ！」って気合いを入れてもなかなか行動に移せない経験をされた方は多いのではないのでしょうか。実は、人は余計な事を考えるのが得意な生き物です。なので、課題をやる前にちょっとスマホをいじってから…という風になっている間にやらない理由を見つけるのも上手な生き物なのです。

そんな時には5秒カウントをしてみてもどうでしょうか。やるぞ！と思ったら「5、4、3、2、1」でスタートしてみる。人によっては秒数を短くしても効果があると思います。しかし注意点としては「1、2、3…」というように数え上げていくと際限がなくなりスタートが切れなくなるので、必ずカウントダウンしてみてください。

この時に、取り掛かるハードルを下げるのも効果的です。例えば、勉強するときが一番低いハードルは何でしょうか？簡単な問題を解く？テキストを開く？ペンを握る？…机に向かうことではないでしょうか。

このようにハードルを下げつつ、カウントダウンで行動する。ぜひ一度お試しください。

Q2 集中力が途切れてしまう…何かよい方法ありますか？

実は集中力は長続きしないのです。また、時間が経つほどに集中力の程度も下がっていきます。こんな時にはポモドーロタイマーを使ってみてください。25分行動して5分休憩する。これを1セットとして行っていく。適度に休憩なんて挟めない！なんてことはあると思います。しかし、むしろ作業効率が上がるというデータもあるほどなのです。休憩するときにはスマホなどを見ると休憩にはなりません。目を閉じて、ゆっくりリラックスする。時間を細切れに設定するからこそ、ゴールを定めて、スモールステップで課題をクリアしていけます。例えば、フルマラソンを走ろうと思っても先は長くて嫌気もさすかもしれません。5kmごとの目標設定をすれば、まずは最初の5km、次の5kmというように、目標をクリアできるところに設定していると、気づけばフルマラソンの42.195kmを走れたなんてこともできると思います。

※この原稿作成時も実はこの方法で、無事に短時間で終わらすことができました！

部門紹介 第6回 福祉連携サービス部

Q1.どのような業務内容ですか？

福祉連携サービス部には、ソーシャルワーカー（精神保健福祉士）が在籍しており、医療福祉相談室と地域医療連携室があります。

ソーシャルワーカーは精神に障害をもつ方が抱える生活上の悩みや社会問題に関するさまざまな相談に応じ、解決のための支援をおこないます。

Q2.当センターならではの特徴は？

外来でも相談を受けておりますが、各病棟にソーシャルワーカーが1名以上配置されており、退院に向けて生活上の様々な問題に対して治療者とは異なる立場から支援していきます。

また、医師をはじめ看護師、作業療法士、理学療法士、心理士等、院内の多職種との連携や行政職員や相談支援専門員、介護支援専門員等の院外の多職種との連携を通して、患者さんを支援する体制を整えています。

Q3. 特に力を入れて取り組んでいることは？

県内精神科および身体科病院・警察・消防など関係機関との事例検討会、県内精神科病院やクリニックとの相談業務担当者との研修会を開催し、横のつながりを大切にしています。また県内6市町モデル地区へ病院から多職種で出向きこころの医療連携会議の開催、地域の関係者とともに院内多職種チームの対象者宅へアウトリーチ活動など、病院内にとどまらず院外での支援活動も積極的に取り組んでいます。



総合防災訓練を実施しました

令和4年2月16日、平日夜間の限られた人数の職員しかいない時間帯に大地震（笠間市震度：6弱）が発生したとの想定で、総合防災訓練を実施しました。

訓練評価者を配置し、大地震発生直後の当直医師と当直看護師による災害対策本部の設置や機動部門に引き継ぐまでの対応、夜勤看護師と途中から参集した徒歩圏の職員等との患者避難誘導や負傷者救護の連携、安否確認等メール送受信訓練などを行いました。

今回明らかになった課題等を改善し、更なる防災体制強化に努めてまいりたいと思います。



第34回公開講座レポート

「依存症」について



アルコールや薬物、ギャンブルなど、人によって強く求める物質や行為は様々ですが、「やめたくてもやめられない」状態になるのが依存症という疾患です。この依存症をテーマとした公開講座を2月15日にオンライン形式で開催しました。

当センターで依存症治療を担当する小松崎医師より、依存症は脳の病気であり、精神的な痛みへの自己治療的な側面があること、意思の弱さや性格の問題ではないため説教は逆効果など、当事者への理解と支援に欠かせない基礎知識について解説がありました。

また、後半では依存症からの回復のために、患者・家族・病院がそれぞれの立場でできること、逆に気をつけるべき点について、回復を助けるコミュニケーションスキルの具体的な例も紹介されました。

ホームページを 全面リニューアルしました

3月1日に、リニューアルした新しいホームページを公開いたしました。

新しいホームページでは、どなたにもわかりやすいホームページを目指して、内容の充実を図ったほか、PCだけでなく、スマートフォン、タブレットでも見やすいデザインにしています。

リニューアルにともない、各サイトのURLが変更になりましたのでブラウザの「お気に入り」「ブックマーク」などに登録されている場合は、新しいページのURLへの登録変更をお願いします。

ホームページ用 QR コード



茨城県立こころの医療センター
ホームページ URL

<https://www.mc-kokoro.pref.ibaraki.jp/>

さくらまつり中止

4月に開催を予定しておりました「さくらまつり」ですが、新型コロナウイルス感染が拡大している状況を鑑み、開催を中止することとなりました。

参加をご検討いただいていた皆さまには、ご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご理解のほどよろしくお願いいたします。

睡眠外来 診察場所が変わります

4月から睡眠外来の診察室が1階から2階へ変更となります。詳しくは外来スタッフへお尋ねください。

<編集後記>

3月は卒業、退職、異動と別れの季節でもあります。今年は3月にも雪に見舞われました。この時期に雪が降ると、イルカさんの「なごり雪」を自然と口ずさんでいる自分がいます。「名残り雪」「別れ雪」とも言われ、何かもの悲しさを感じます。

しかし前を向き、次のステップへの準備の時期でもあります。そして新しい出会いが待っています。皆さんも楽しみに新しい年度を迎えましょう。

てっちゃん

茨城県立こころの医療センター広報紙 第66号
発行：こころの医療センター広報委員会
発行者：堀 孝文
発行日：令和4年3月31日
〒309-1717 笠間市旭町654
TEL：0296-77-1151
FAX：0296-77-1739