



たのしい収穫(ディケア)

シリーズ こころの散歩道 vol.25

ホモ・モビリタスー動くヒトー

今年のゴールデンウィークはいかがお過ごしでしたか。コロナの感染者が減ってきたので、お出かけした人もいるかもしれません。久しぶりに行動制限のない連休となり、各地で去年よりも大勢の人が出たようです。連休中の県内観光客数は前年比約 1.5 倍の 181 万 5895 人でした。県内で人出が最も多かったのは、国営ひたち海浜公園、次いで大洗サンビーチだそうです。

コロナが落ち着いたらやりたいことを調査すると、どの調査でも 1 位は旅行だそうです。やっぱり旅行に行きたいですね。さすがにまだ海外旅行は難しそうですが、そろそろ国内旅行はしたいと思います。

人間(ホモ・サピエンス=知恵あるヒト)は旅をする生き物であるとして、動くヒトという意味のホモ・モビリタスともいわれます(印東道子編「人類大移動 アフリカからイースター島へ」, 朝日新聞出版)。人類が猿人や原人などから進化して 20 万年前にアフリカ大陸に出現し、グレートジャーニーといわれる大移動で地球全体に広がりました。ですからどこかへ行きたくなるのは、人類の本能かもしれません。実際、人は移動するほど幸せを感じるという研究があります。

アメリカで 132 人の動きを GPS で 3~4 カ月追跡調査した研究によれば、日々の移動が人間のポジティブな感情の増加と関係するそうです(Heller ら, Nature Neuroscience, 2020)。さらに、人は初めての場所に行くなど探索の度合いが高いとより幸せを感じ、それは脳の記憶と意欲に関わる領域が強く結びついて働いているといいます。これまでの研究でも、新しい場所に行くとも脳の機能が向上してストレスへの耐性が高まることが示されています。著者は、「どれだけ遠くへではなく、どれだけ多様な新しい場所に行くかが重要」で、必ずしも体を動かして移動しなくても電車や車でも「見たり、聞いたり、触ったり、においをかいだり、五感を通して新しいことを経験することが、ポジティブな感情を高める」といいます(GLOBE+朝日新聞 2021.12.5)。

コロナの終息はまだ見通せませんが、落ち着いていたらどこかへお出かけすることはもっていいのかもしれません。遠くでなくても普段行かない公園へ行ったり、いつもと違う道を通ったりしてはいかがでしょうか。

茨城県立こころの医療センター病院長 堀 孝文

精神科医に学ぶ モチベ爆上げ必勝法！



ハイモチベーションとは

「よし、やるぞ！」と自分自身に気合を入れて行動するモチベーション。
上がったモチベーションは必ず下がるので、短期的な事柄には有効でも長期的に取り組まなければいけない目標や課題に関してはデメリットとなってしまいます。

アクションモチベーションとは

行動し始めていると自然と出てくるモチベーションのことです。お部屋の整理整頓を始めていたら気づいたらあっという間に部屋中掃除し始めていたというような感覚のモチベーションです。

脳科学的にも認められているモチベーションなのですが、実は行動までに取り掛かるハードルが高くてそもそもの行動に移せないなんてこともけっこうあります。

ギャップモチベーションとは

自分が理想とする状況と自分が現在おかれている状況、このギャップを埋めようとするモチベーションです。具体的にいうと、出勤時間に間に合うように家を出るのは遅くとも7時。いつも準備に30分はかかるから6時30分に起きないといけない。でも、今日目が覚めたのは6時40分。間に合わない！そんなときに、準備で省略するところを省略して急げば間に合うなんて状況の時に、やる気とか考える前に行動に移している。そんな自然にできるようなモチベーションがギャップモチベーションです。

受験に合格する、内定をもらう、昇進試験に合格する、資格を取得する。などなどは、長期的な視点も必要でモチベーションを維持し続ける必要があります。この時に、ギャップモチベーションの理想と現在を埋めるというのを利用します。数か月後、1年後の自分は〇〇という成功を手に行っている。このように、具体的な目標を設定し、この目標に到達した自分をイメージしてください。イメージには五感や感情、動作など明確であればあるほど、効果的です。これを毎日何度も何度もイメージしてみてください。イメージをすれば、その自分になるために今の自分がやるべきことがおのずと見えてきます。これを実行し、毎日続けているうちにいつしかそれがルーティンとなり、理想の自分に到達できます。（この時に、「〇〇してみようとする」ではなく「〇〇する」というように断定の言葉を使うことでより目標到達できる確率が高まります）

執筆者：齋藤医師

前回のあらすじ：やる気と集中力は工夫次第で何とでも！

第4回 事務局

総務課

病院の庁舎管理、研修医の受入、広報活動、危機管理など、病院における幅広い業務を行っています。

※落とし物や寄付の申込みなどは総務課にお問い合わせください。



医事課

病院の診療事務を支える部署として、入院や外来診療に係る業務、診療報酬請求、医事統計診断書等の作成のほか、医療機関として必要な国や保健所等への各種届出・申請業務を行っています。



経理課

病院で使用する医薬品や診療材料、医療機器などの購入、各種機器の保守契約、経費などの支払いに関する業務を行っています。



施設課

病院における電気や機械設備の保守管理を行っています。また、当院を訪れる患者さんが安全・快適に過ごせる環境を整備するために、病院の改修や老朽化した設備の更新も行っています。



コロナ禍、対面での「こころの医療連携会議」再び

患者さんのよりよい地域生活のため、当センターと地域関係機関等で作る「こころの医療連携会議」。昨今の感染症流行により対面での開催を中止せざるを得ない状況に…。

Web 会議を通して、支援者同士のつながりを絶やさぬように取り組んできましたが、今年度からは対面での「こころの医療連携会議」がついに復活しました。

感染対策を徹底した上で、当センターはこれからも地域の方々との顔の見える関係づくりをより一層進めていきます。



笠間市で開かれた「こころの医療連携会議」
手前は筑波大学 災害・地域精神医学 太刀川教授

外来のご案内

○ 初診・再診ともに予約制です

○ **初診予約**の流れ ※診療する医師の指定はできません

月初の診療日から翌月の予約の
電話受付を開始します
(受付時間：平日 10 時～16 時)



高校生以上の方：0296-77-1359
(精神科一般外来)



小学生～中学生の方：0296-77-1624
(児童・思春期外来)

○ **予約変更・キャンセル**について：下記の電話番号までお早めにご連絡ください

高校生以上の方：0296-77-1159 / 小学生～中学生の方：0296-77-1151 (代表)

(令和4年6月1日現在)

診療区分	月	火	水	木	金	土	日
精神科一般外来	堀	影山	堀	影山	影山	休診	
	間中	田口	田口	日向	間中		
	佐々木(絵)	高橋	影山	関	袖山		
	齋藤	南場	小松崎	南場	小松崎		
	日向	佐藤	青塚	田村(昌)	佐々木(恵) (第2・4)		
	小川(貴)	多田村	白鳥	妹尾	米澤		
	関	妹尾	齋藤	米澤	佐藤		
	瀬山	田村(果)	兒玉	兒玉	青塚		
	浅田		瀬山	大久保	中村		
					多田村		
児童・思春期外来		松本	藤田	松本	藤田		
		上月	神	神			
依存症関連問題外来				中村			
睡眠・覚醒障害外来	神林			神林			
	小川(靖)			千葉			
セカンドオピニオン			太刀川				

<編集後記>

先日地域で道路の空き缶などのゴミ拾いが、コロナ感染予防もあり約2年ぶりの実施でした。2年分のゴミはありませんでしたが、まだまだゴミのポイ捨てはなくなるというのが現状です。ただこのゴミ拾いは行事が少なくなってきた現在の、地域の人たちとのコミュニケーションツールになっています。この事業がただのウォーキングになればと思います。6月は環境月間です。ゴミは捨てる前に、出さないことに心がけましょう。
てっちゃん

茨城県立こころの医療センター広報紙 第67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6月1日
〒309-1717 笠間市旭町654
TEL：0296-77-1151
FAX：0296-77-1739