



こころの風景 水挽副院長コレクション
筑波山から眺める富士と花火

シリーズ こころの散歩道 vol.32

暴力の起源と文化

前回は、人はなぜ戦争をするのかについて、アインシュタインとフロイトの書簡から、人間には破壊の本能があること、それでも「文化の発展」が問題解決の鍵となるという考えを紹介しました。今回は、「文化の発展」についてもう少し考えてみたいと思います。

人に近いサル仲間では類人猿といわれるチンパンジー、ゴリラなどの行動と社会を調べた研究があります（山極寿一「暴力はどこからきたか 人間性の起源を探る」NHK出版）。これら類人猿も、群れの中で喧嘩をしたり、群れのオスが変わる時に子殺しをしたり、野生のチンパンジーでは群れの間で戦って相手を殺すことも報告されています。

一方で、群れの中では様々な和解の方法もみられます。チンパンジーでは争った双方がどちらからともなく近寄ってキスをし、手を握り、抱き合い、毛づくろいをします。ゴリラは、対面してじっと顔をつきあわせて仲直りをします。さらに、大人のオス同士の喧嘩をメスや子どもが仲裁することもあるそうです。また、ゴリラは群れで食物を一緒に食べます。ニホンザルは序列がはっきりしていて、劣位なサルは優位なサルの前で食べ物に手を出さず、たとえ近くで食べるにしても目を見ません。ニホンザルの社会では注視は威嚇になるからです。ところがゴリラは、顔を向け視線を交わしながら食事をします。もちろんゴリラの群れでも優位なゴリラが食物を独占することはありますが、その時も劣位なゴリラの顔を注視し、相手がどこなければ咳ばらいのような声を出して、相手が場所をゆずるように働きかけるそうです。なんだか奥ゆかしい人間的な感じがします。

人間は、類人猿よりも進化して、森を出て音楽や言葉を生み出しました。著者は、暴力や戦争を止めることは難しいことは認めつつ、人間の社会性を支えている育児の共同、共食、対面コミュニケーション、第三者の仲裁、言語を用いた会話、音楽を通じた感情の共有など独自に発展させたこれらの能力を駆使して分かち合う社会を目指すべきといます。これが、フロイトの言う「文化の発展」ということかもしれません。

私の話きいてないでしょ！って言われてませんか ～子どもとの関係をよりよくするために～



子どもの話を聞いているつもりなのに、「ちゃんと聞いてくれない」「わかってくれない」なんて言われたことはあるでしょうか。相手の話をよく聞く、というのは実はそんなに簡単なことではありません。私たち専門職ですら、患者さんやご家族のニーズに十分応えられていないこともあります。そこで一生懸命聞いていることが相手にもわかってもらえて、親子の関係がもっと温かなるスキルを上月先生にご紹介していただきました。

Q1 子どもとの関係をよくするスキルって？

CARE(Child Adult Relationship Enhancement)というプログラムがあります。CAREは子どもとよりよい関係を築くために大切な養育のスキルを体験的に学ぶことができる、トラウマインフォームドな視点から生まれたペアレンティングプログラムです。治療のためのものではなく、子どもとかわるすべての大人を対象にしています。

Q2 どんなことをしたらいいの？

子どもとよりよい関係を築くために＜使う3つのP＞と＜避ける3つのK＞があります。まず避ける3つのKは、命令、質問、批判です。「命令:コマンド」(○○して など)ああしろ、こうしろとばかり言われるとちょっと疲れますよね。「質問:クエスチョン」(何があったの? どうしたの? など)はよくしがちですが、質問攻めにされるとちょっと疲れますね。「批判:クリティシズム」(ダメ、やめてなど)は相手にいやな感情を与えます。この3つをできるだけ少なくするのがポイントです。

じゃあ何を話したらいいかというと、＜使う3つのP＞をたくさん取り入れるようにします。まずは「具体的にほめる:Praise」(○○してくれてありがとう、○○は素敵だねなど)。ただ「すごいね」だけでなく行動や態度を具体的にほめることで、何がいいと思うか伝わりやすくなります。それにほめたほうもほめられたほうも、温かい気持ちになりますよね。それから「くりかえす:Paraphrase」。相手の言葉の一部や全体を、そのまま繰り返すことで、言われたことをちゃんと聞いているよ、というメッセージになります。最後に「行動を言葉にする:Point Out」。「○○しているね」など行動を実況することで、相手のやっていることを見ているよ、というメッセージになります。

毎日5分だけでも、お子さんとの時間をとって上記を意識することで、ぐっと絆を深めることができるかもしれません。

お子さんとだけでなく、パートナーとも、職場でも、どこでも使えるスキルです。もしよかったら使ってみてください。

部門紹介

第10回 1-1病棟スーパー救急

Q1.業務内容は

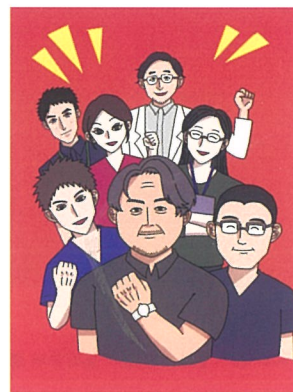
精神科救急病棟として、危機的状況にある患者さんを24時間365日受け入れ、精神科の中でも高規格で高度な医療を求められている病棟です。業務内容は身の回りの生活のお世話から退院支援まで幅広い支援をしています。

医師は常勤が4名配置され、患者さんが納得して治療に当たれるよう丁寧な説明を心がけ治療にあたっています。看護師は受持ち制で担当患者さんやご家族に寄り添いながら、一人ひとりが安心して療養生活を過ごせるよう、その人の立場に立った看護を常に考え、かかわっています。

その他、ケースワーカーや心理士、作業療法士と多職種カンファレンスや治療プログラムなどを実施し連携強化を図っています。

Q2.力を入れていることは

患者さんやご家族が安心して退院後の生活に戻れるよう、個別性を重視した医療の提供や退院前後訪問を強化しています。入院中から積極的に多職種で連携し、退院後に患者さんがその人らしく安心した生活が送れるよう、適切でスムーズな治療と退院支援に尽力しています。



災害対策委員会研修 ～DPAT に学ぶ～

災害対策委員会では日頃から防災訓練の企画など来たる災害へ備えをしています。6月の委員会でDPAT(※1)インストラクターを講師に研修会をおこないました。

当センターは災害拠点精神科病院に指定されています。災害拠点精神科病院に求められる役割や機能(※2)、災害時に必要な情報処理の方法を学びました。

「情報を制する者は災害を制する」と言われており、経時的活動記録(クロノロジー)の書き方、組織図やコンタクトリストなど情報整理の方法について演習をおこないました。演習を経て「なかなか上手に書けなかったが、災害に備えて必要な技術だと思った」などの声が聴かれました。

(※1) 災害派遣精神医療チーム
(Disaster Psychiatric Assistance Team)
大規模災害などで被災した精神科病院の患者への対応や、被災者の心的外傷後ストレス障害を初めとする精神疾患発症の予防などを支援する専門チーム

(※2) 災害拠点精神科病院の役割や機能

- ① 災害時に DPAT を派遣
- ② 多数患者の受け入れ拠点 (24 時間体制)
- ③ 災害支援チームの受け入れ体制 (災害時の拠点機能)



講義(左)と
演習(上)の様子



公開講座のお知らせ

「コロナ罹患後のメンタルケアについて」

日時：2023年9月11日(月)
13:30～15:00

当院・高橋晶先生によるオンライン公開講座です。お申し込みは看護局までお電話ください。

0296-77-1151(内線301)

3年ぶり！

サマーコンサートを開催しました！

新型コロナウイルス流行により当院でのイベントが中止となっていました。サマーコンサートを3年ぶりに開催しました！

当日は、堀病院長とボランティア「ほほえみ」原田会長の「3年ぶりのサマーコンサートをお楽しみください」という挨拶によってイベントがはじまりました。

大道芸人「ちゃむらい」さんをゲストに迎え、風船や椅子を使ったバランス芸が披露され、会場は大きな拍手に包まれました。

たくさんの方が集まったサマーコンサート。どの患者さんにとっても、つかの間の癒しの時間になってくれればと思います。



ハラハラドキドキの凄技！

精神科ネットワーク連携医療機関紹介



つくば心療内科クリニック

異なる医療機関・施設間が連携をとることで、患者さんの症状に対する適切な医療提供を行えるようにネットワークを図り、包括的な連携支援体制を構築しております



当院では、うつ病、ストレス関連疾患、発達障害、不眠症といった様々なこころの不調に対して、より良い医療・福祉サービスをご提案できるよう努力し、患者様、利用者様、ご家族様に「相談して良かった」と感じていただけるよう、多職種で連携し、真摯に取り組んでおります。2022年7月～2023年6月の間、当院だけでも初診3,719名を受け入れており、そのうち46名(1.2%)の入院をお願いいたしました。約100人に1人と割合はまだ少ないですが、数にすると多くの入院を受け入れて頂いております。



診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:30	○	○	○	○	○	○
13:30～19:30	○	○	○	○※	○	○※

※木・土は18:00まで

〒300-2633 茨城県つくば市遠東 1111-1
つくば心療内科クリニック

電話番号 029-875-5202 FAX 029-875-5210



茨城県立こころの医療センター広報紙 第74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5年8月1日 〒309-1717 茨城県笠間市旭町 654 TEL: 0296-77-1151 FAX: 0296-77-1739