

鶴が丘だより

2015年度第2回
病院家族教室・講演会

「こころの病とそのつきあい方」 「コミュニケーション力を高める」

医師 藤田ゆう子

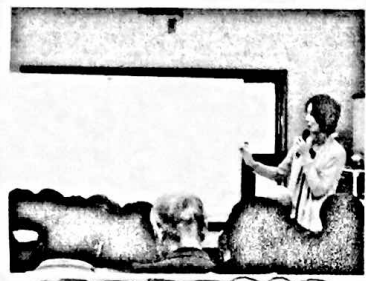
今月は、2月20日に開催した講演会の模様をお送りします。今回は「こころの病とそのつきあい方」をテーマに、当院医師の藤田ゆう子先生に講演いただきました。

藤田先生は、当院に約10年前から非常勤、3年前から常勤として勤務されています。慶応義塾大学を卒業後、大泉病院、立川共済病院、平塚病院等を経て、現職に就かれています。



こんにちは。今日の話のきっかけですが、私は3年前から児童精神に関わることにになり、ご家族から「どう関わったらいいか？」と質問を受けることがありました。そこで育児書を読む機会があり、その内容は精神科でも通じることがあると気付きました。

診療では「家族でいい関係や距離を保つてくたさい」と言いますが、「なぜそれが必要なのか？」とどうすればいいのかは話すことがありません。今日は、日頃の精神科医療と育児書での知識を織り交ぜてお話しします。



ホワイトボードを用いて講演する藤田先生
当日は約60名の方が来場されました。

I. どう関わったらいいか。

私たちは無意識に「相手の行動を変えよう」と意識していません。しかし

実際に変えられるのは「自分の行動」です。

「ありがとう」と「ごめんなさい」

コミュニケーションが得意な方は、この言葉を上手に使います。特に、大人になるとなかなか言う機会がありませんし、言うまでもないと思いがちですが、相手は時間が経っても覚えていません。時には「あの時のあのこと、許さんからな」となることもありますが、普段から「あっ」と気軽に言いたまわさう。

「じっくりにりーほめる」
(繰り返す)



ほめてもらうのは嬉しいし、誰も損はしません。しかし、大人になると「出来て当たり前」と思われがちになります。身近にいる「なんとなくこの人いいよね」という方は、これが上手な方です。

ある日の
鶴が丘

スタッフリレー

甲斐副主任(看護)



趣味……

△旅行に行つて、その土地のものを食べる。

△テレビを観て笑う。

△気になること……

目標……

△笑顔を絶やさず、患者様が安心して生活が送れるよう、日々支援していきまます。

△すれ違つたり、せひ声をかけて下さいね。

Ⅱ. 実践するためのコツ。

スーパーやお店で貯まるポイントやイメージしませう。ポイントが貯まりすぎめんなさい。はマイナスになつたポイントも0にリセットしてくれます。ポイントが貯まった方が良いでしょう。また、ポイントが貯まりすぎめんなさい。ポイントが貯まりすぎめんなさい。ポイントが貯まりすぎめんなさい。



Ⅲ. 苦しい口だめ、質問 (禁止命令)

私たちが「どこに行っていたの？」と相手を追い詰めることがあります。もし関係が悪くなつたかな？と思つたら、この「だめ質問」をしていないか、振り返つてみましょう。役に立たない10の方法というのがあります。やりがちな事柄ばかりですよ。

役に立たない10の方法

- ① とがめたり、責めたりする
- ② ののしりや悪口
- ③ 脅す
- ④ 命令する
- ⑤ 説教したり、道徳を説く
- ⑥ 大げさな警告
- ⑦ 苦難を背負わされて犠牲を強いられるかのように言う
- ⑧ 比較する
- ⑨ 皮肉
- ⑩ 悲観的な予言

例えば、飲んで12時過ぎに夫が帰ってくると、妻は「いつそんなことして」と言つてしまいます。しかし彼女の本心は「明日が大変じゃないか」「遅い帰りで心配だし」という気持ちです。そんなときは2人でルールを決めましょう。12時過ぎるならメールをちょうだい。等です。すると自分も安心できますし、相手も「心配してくれてる」という気持ちになれます。

また、日常では一言で相手に伝えることが大切です。あまり感情をはさまずに、○○(名前)、△△(やって欲しいこと)と、言おうように、簡潔に言うことが実は一番、効果的です。私も家で子ども

もに実践してります。

N. コミュニケーション

病気になるより怖いこと、それは「孤独(1人ぼっち)になる」ことです。

人間関係をよくするため、まずは自分ほどのよくな人になると良いか、考えましょう。喧嘩はしても良いですが、謝っている姿を見せることが大切です。大人になると謝るのはハードルが上がるように感じますが、コミュニケーションの概念から考えると、謝ったもの勝ちです。

日常でも、一度謝つてしまふと済むことがあります。こちらが謝れば相手も謝ってくれることもたくさんあります。



…次号へつづく

〈文責 高野〉

今月の…

いろはカルタ

仲間とれば、
楽しさ百倍

⑤
楽な道ほど、
足元注意

一年間

ありがとうございました。

昨年4月より鶴が丘だよりやホームページのブログ更新を行いました。

平成27年度
編集委員会一同

医療法人社団 鶴永会

鶴が丘ガーデンホスピタル
TEL: 044-988-3121
東京都町田市三輪線山2-2133-1
長津田いこいの森診療所
TEL: 045-507-7656
神奈川県横浜市緑区長津田4-11-14