

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
とコミュニケーション力を高める

医師 藤田中うち

先月に引き続き、2月20日に開催した講演会の模様をお送りします。

V.こころとは何だろう？



人のこころは、脳で様々な事柄を考えています。脳科学では、**情報**の処理をしていると、**情報**の処理をし、**情報**を分析して、生かせる方法を**フィードバック**しているのが「こころ」です。

「脳」の発達「の歴史

遙か昔から人間は、獲物をとる習慣がありました。初めは素手で取っていました。道具を使うことを覚え、道具の作り方を学びました。さらに、獲物を1人ではなく数人でとることを知りました。効率的な方法を学習したのです。また、人間は目（**視覚**）からの情報が多く、次に自分のいる集団、そして手からの情報と続きます。様々な情報を習得する中で、**脳**が発達していったのです。



「脳」のつきあい方

頭が疲れてきたときに、土いじりや山を見てみると落ち着くことがあります。95%のはたらきに集中して、**現代の獲物は食事**です。美味しいご飯を食べると幸せになることがあります。これは脳科学では**良い作用**になります。

「フィードバック」とは？



脳の5%のはたらきについて例を使います。**野球**は9人の**選手**（**手**や**足**等）と**監督**（**脳**）がいます。野球そのものは選手がいれば出来ませんが、結果を出すためには**監督**が必要です。

選手が疲れていれば監督が休ませようとし、監督が疲れていれば選手同士が協力し合います。脳と手や足等も同様にはたらいていきます。

ある日の
鶴が丘

スタッフリレー

渡邊副主任(看護)



急性期病棟を担当する傍ら、丘の上の家族のつどい(家族心理教育)を担当しています。

☆趣味……
筋トレ!!

☆好きなテレビ……
科捜研の女

☆ご家族への支援に力を入れています。興味をお持ちの方は、ぜひお声かけください。

頭が疲れてきたとき

監督が命令を出しますが、選手同士では違うやり方をしたいと思っ... 選手が監督へ相談する場面があり... 関係が上手く取れています... あり、ときにはチームを辞めていく人もいます。

頭の中が疲れてくると、言われたことを忘れてしま... 起こります。... 全体が良い関係になっ... う。動き出すのも良いでし...

VI. コミュニケーションで 疲れきらないために



自分が出来ることを考... てみましょう。... ありがとうとごめん... う謝ることで...

診察時に患者様から、先

生はどうやってリラックス... していますか？... すが、好きなことをするの... ギングをすることも... 理屈はなく楽しく遊ぶ方も... います。... が明るくなるなあと感じ... られることが大切です。



私は児童書が好きで、小... 公女や精霊の守り人な... どを、くり返し読みます... う真似してみようかと... 明るくなれることも大切で...

VII. まとめ

一人より、誰かと美味し... いものを食べながら美味... しいねと言おうと、より一... 層美味しく感じることにあ... ります。



最近の外來診療では、白... ちの子はコミュニケーション... ンが取れず幼稚園で輪に入... れなくてという相談があ... ります。... ケーションは20年くらいか... かり出来上がっていくもの... です。... い間違ったやりけな... いという意識の高ま... りがあり、褒めるのが下手... になっっているように思いま... す。

いのどこかにあここん... なもんだよねという気持ち... ちの余裕が必要なのかもしれ... れません。... うとごめんなさいでポイント... を稼ぎましょう。

へ文責 高野

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

お知らせ

平成28年4月に
診療報酬等の改定
がありました。
患者様により、
会計時のお支払い
額が変わることが
ございます。ご了承
下さい。

今月の...

いろはカルタ

無為を樂しめ
あくせくするな

うまくいかなくても
なるようになる