

さくら通信

夏号
2018
vol.27



特集

桜花会心理カウンセリングルーム 開所1年を経て

- INDEX ① 特集：桜花会心理カウンセリングルーム開所1年を経て
② ウォーキング・ザ・ナウ
③ かんたんセルフケア
④ 健康のツボ
⑤ 知っておきたい精神科の豆知識
⑥ リレーコラム



スマホでも
ご覧ください。

リレーコラム

「私の好きなもの」

2病棟 水谷美紀史（看護師）

ひねくれ者が故に好きなものを語る前に嫌いなものへの考えが及ぶ。わがままな私は幾多の嫌いなものを思い浮かべてしまうが、厄介なのは食べ物好き嫌いの多さだ。大半の人が好きであろう味覚と嗅覚が歪んでおり、周囲の人から「人生の半分を損している」とからかわれることも多い（当人はそんなことを感じたこともない）。



甲殻類、キノコの類、一部の野菜・加工品など20～30種ほどがあり、高級な食材から縁遠いのも事実だ（エビ・カニ・マツタケなど）。同居する家族は私の偏食に長年付き合わされて、嫌な気持ちにさせてきたことは数知れずであった。私は嫌いなものが食卓に並べば不機嫌となるので、家族は気を使って過ごしてきたに違いない。今更ながら反省したところで誰も相手にしてはくれないが、このような場を借りて謝意が伝わることに期待する。

さて本題の好きなものだが、物欲は人一倍強いながらも、実は大層なものは何もないのが実情だ。どうしよう。食べ物について書き始めたのだから、食べ物話題を進める。「最後の晩餐」ではないが、私にはもう一度食したいものがある。無理は承知なのだが、死んだ祖母が作ったナスのぬか漬けだ。ナスの水気を軽く絞って調味料の味の素と濃口醤油をまぶし、冷や飯にお湯を注いでお茶漬け風に食べるという貧乏臭いながらも、私には絶品の食べ物だ。特にナスのへたに近い部分の柔らかさと味の浸み込みは、筆舌に尽くせないほどの美味しさだ。昔の我が家は贅沢な食べ物にありつける機会が少なく、四季折々の漬物が日々のおかずとして欠かせなかったが、新鮮な野菜の漬物はなぜか飽きを感じさせなかった。

現在は実家の母が作る漬物も美味ながら、懐かしさも込めて祖母が作った漬物の味を甘美してしまう。若い頃は祖母とよく口喧嘩もしたが、祖母らと暮らした日々が記憶の宝物だと奇麗にまとめておこう。

◎編集長：高畑 静香 ○編集委員：岸 恵、戸石 園美、藤木 不二人、松坂 竜也、古賀 良一、金子 泰三

医療法人(財団) 桜花会
醍醐病院

〒601-1433 京都市伏見区石田大山町72
TEL: 075-571-0030
<http://www.daigo-hp.or.jp/>





特集

桜花会心理カウンセリング ルーム開所から 1 年を経て



【開室】月～土 10 時から 18 時 【HP】 <http://oukakai-coroom.jp/>

2017 年 1 月に桜花会心理カウンセリングルームが新規オープンし、早くも 1 年以上が経ちました。小学生から高齢者の方まで、老若男女を問わず、すでに 250 名を超える方にご利用いただいています。



うつ病・双極性障害などの気分障害、パニック障害・社交不安障害・強迫性障害、自閉症スペクトラム・ADHD などの発達障害、その他、性同一性障害、人格障害、解離性障害、摂食障害、依存症などの診断を受けておられ、医療機関とカウンセリングルームを併用されているケースが半数以上です。また薬物療法などの医療的かわりを現時点では必要とせず、心理的支援を望まれる方にもたくさんご利用いただいています。

カウンセリングをしていると、診断の有無・種類を問わず、苦しみの背景には何らかの対人関係の悩みを抱えた方がほとんどだと実感しています。例えばパニック障害を抱えた方の場合、認知行動療法が有効といわれていますが、最初「パニック障害」を訴えておられても、パニック障害そのものよりも、対人関係の悩みについて取り組むことをカウンセリングで望まれる方も少なくありません。そこにいわゆる「医療機関」とは違う立ち位置としてのカウンセリングルームが存在する意義があるといえるのではないのでしょうか。多かれ少なかれストレスが病気に影響を与えることは珍しくなく、カウンセリングでストレスを軽減することが、結果的に症状の軽減や安定にもつながります。

開設当初より個人カウンセリング、遊戯療法、心理検査を行っていましたが、集団療法（グループワーク）を新たなプログラムとして立ち上げました。それぞれについて簡単に説明します。

1 個人カウンセリング

1 対 1 による 1 回 50 分のカウンセリングです。カウンセラーに話すことで、気持ちを楽にするということを希望する方もいらっしゃる、悩みや問題の根本的な解決や軽減に取り組むことを希望する方もいらっしゃいます。心理療法には様々な種類（来談者中心療法、精神分析、認知行動療法、短期療法、EMDR など）があります。各心理士により、得意な療法や分野は異なりますが、来談された方の抱えている問題や悩み、ニーズ、背景に合わせて、最適と思われる心理療法を提案し、いわばオーダーメイドのカウンセリングを行っています。

例えば一口に「発達障害」といっても、症状の種類や程度、また背景も人それぞれ異なります。対人スキルが十分に身につけておられないために人間関係がうまくいかない方でしたら、対人スキルトレーニングや具体的な助言が役立つでしょうし、社会適応できているようにみえても内心生きづらさを強く感じている方には、支持的な心理的ケアが大事になってきます。



2 遊戯療法（プレイセラピー）

主に小学生の子どもを対象に、遊びを通じて心理的問題の解決やコミュニケーション、自己表現の促進を目指します。

子どもは自分の気持ちをきちんと自覚し、言語化することが大人に比べて苦手なために、ストレスをため込んでしまいがちです。「ただ遊んでいるだけでは」と誤解されることもありますが、安心できる場所でカウンセラーと“遊ぶ”こと自体にも、安心感の獲得による心身のリラククスと発散効果があります。さらに、遊びの中に表現された思考や感情をカウンセラーは読み取り、子どもが気づきをえられるように援助していきます。そうした心理面のケアだけでなく、様々な発達の課題のトレーニングにも効果があります。例えばトランポリンは平衡感覚、キャッチボールは空間認識能力を鍛えます。



3 心理検査

大きく分けて、人格検査（TEG、バウム、PF スタディ、SCT、ロールシャッハなど）と、発達検査（WAIS-III、WISC-IV、AQ など）を行っています。一口に「心理検査」といっても、ネットや雑誌に載っているものなどを含めて、世の中には多種多様なものがありますが、当カウンセリングルームでは全て標準化された信頼性の高い検査を行っています。

単に心理検査を施行し分析して結果を出すだけではなく、わかりやすい報告書作成と結果説明、何より症状や悩みの軽減に役立つような提案をすることを心がけています。「性格は変わらないとあきらめていたけれど、これなら何とかなるかも」と前向きな気持ちになられる方も少なくありません。

4 集団療法（グループワーク）

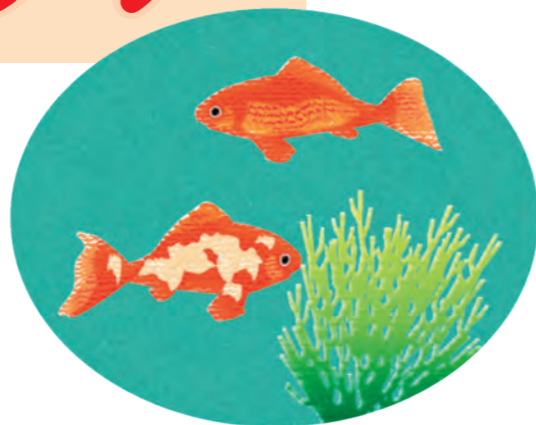
今回は 4～6 名で認知行動療法を学ぶグループを全 7 回コースで行いました。毎回、認知行動療法のエッセンスを講義した上で、課題にそって各自に演習していきます。治療そのものというよりは、自分でできる治療法を習得していく勉強会をイメージしていただくといいかもかもしれません。同じような病気や悩みを抱えた方の意見を聞いて参考にすることができたり、仲間意識をもてたり、個人ではないグループならではの良さを体験していただけます。集団療法で学んだことを、引き続き個人カウンセリングで深めていくと、より効果的です。

これまでに集団認知行動療法を 2 グループ行いました。多様なニーズに応えられるように、今後アサーション、アンガーマネジメント、マインドフルネス、発達障害を抱えた方へのスキル講座、子育て支援グループなどを検討しています。



かんたん セルフケア

金魚を眺めて すごくつろぎ



金魚は夏の風物のひとつ。縁日での金魚すくいはもちろんのこと、きれいに澄んだ水のなかでのんびり泳ぐ姿はとても涼やかな気持ちにさせてくれます。金魚鉢をぼんやりと眺める時間はかなり贅沢なひと時です。みているだけでリラクゼーションにつながります。この夏から金魚の飼育をはじめてみませんか？

魚

は鳴かず、イヌやネコのように臭いを発すこともありません。長く大切に慈しんであげてください。

水

は水道水でかまいませんが、2日ほど別の容器に入れてカルキを抜きます。いきなりすべて入れ替えてしまうのではなく、3分の1ずつ日数をかけて入れ替えていきましょう。買ったエサが大きい場合は、和金の口にあわせて小さく砕き、3日に一度の間隔で与えます。与えすぎは水を早く濁らせてしまいます。

プ

ラスチック製の水槽や水草、水槽の底に入れる小石、エサも含めてそれぞれ100円ショップでもそろいます。

水

槽に蓋をしないことが前提ですが、1匹の飼育につき15リットルの水が入る水槽(金魚鉢など)ならエアポンプを購入する必要があります。直射日光が当たる窓の近くは水温を高めてしまうのでなるべく遠くに置きましょう。

ひ

と口に金魚といってもその種類は多く、金額もピンからキリまで。1匹200円ぐらいの「和金」は無理なく飼いはじめられます。大きく育っても15センチほどにしかなりません。

し

かし、魚を飼いはじめるとなると、お金がそれなりにかかると思われている方も多いはず。「もつと手軽に飼う方法はないのかな？」そんなとき、金魚を飼うことをおすすめします。

水

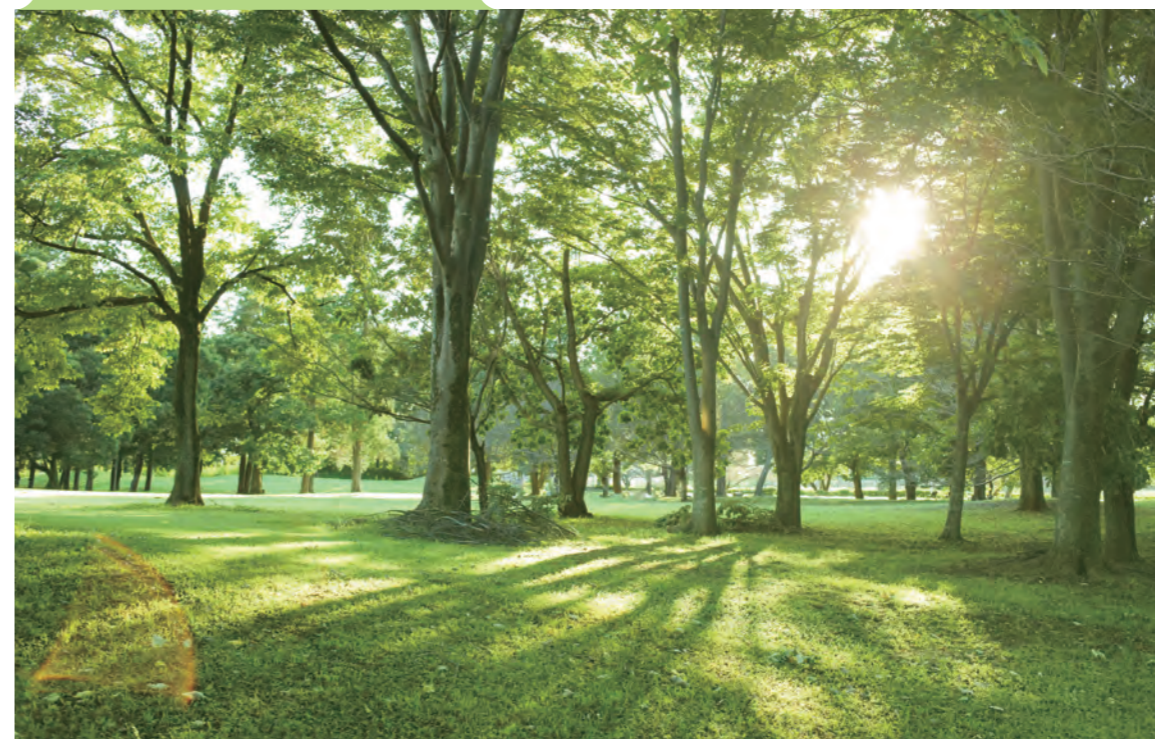
槽で飼育するアクアリウムは、テレビの映像なんかよりも疲れたところをすつと癒してくれるかもしれません。

夏の散歩は早朝にかぎります。ようやくお日さまがのぼりはじめるぐらいの頃あいに出かけていけたら理想です。

うつすらと明るくなりかけた東の空を眺めつつ、一日のはじまりを実感できる散歩は夏の贅沢といってもいいでしょう。まだ気温が低い時間なら暑さで疲れてしまうこともありません。

道端の野草たちとあいさつを交わしあいながらのんびり歩いてみてください。お日さまの移動は思っている以上に早く、光のさしこむ向きが少しずつかわり、影の長さが早くかわっていくことも実感できます。

自宅の近所をぐるりと歩き回るだけでもと思われる人も、もう少し足をのばしてみると、風通しがよくなって天然の涼しさを感じられるかもしれません。近くに田んぼがあるところでは、まだ青々とした稲穂の波が眺められ、海



夏の贅沢、早朝の散歩

辺が近い地域なら、陸地から海原へと吹き抜けていく風を感じられるのではないのでしょうか。あるいは、ちょっとした高台にのぼって朝焼けの街を遥かに見渡すだけで、早起きのぶんだけ心が解放される景色に出あえます。お金を払って体験できることではありません。

もちろん、わざわざ早起きまでする必要はないのかもしれませんが。炎天下の時間帯はなるべく避けて外に出る。夏の風物といえばお祭りや花火など、夜に行われる催しも多いと思いますが、天然の涼を求めてひとり静かに歩きたいと思う人ならば、やっぱり朝が最適。

散歩を終えて自宅に帰る頃にはもう陽射しがつよくなっていることでしょう。汗ふき用のタオルとペットボトル入りのミネラルウォーターは忘れずに。団扇であおげば少しは汗も引きますよ。



障害者就業・生活支援センター

障がい者の人たちへの就労や就職、生活面での相談にのってくれるところとして、厚生労働省（以下、厚労省）には、障害保健福祉部が所管する『障害者相談支援事業』と職業安定局の所管する『障害者就業・生活支援センター』（以下、センター）が全国にあります。

センターには、就労支援員と生活支援員の専門スタッフがいて、障がい（精神障がいの人も含んでいます）をもっていることで、「働きたいけど、どうしたらいいのかわからない」といった就業・就職の相談。「いま働いているんだけど、職場に悩みを相談できる人がいない」「仕事をがんばっているのに認めてもらえない」「ほかの社員や仲間とうまくいっていない」などで悩んでる人の相談にのってくれます。

センターは、職業安定局が所管することもあって、各ハローワークの求職活動や、就職に向けた準備支援（職業準備訓練、職場実習のあっせん）にくわえて、職場環境の調整や、事業所に対する障がい者の障がい特性を踏まえた雇用管理や職場環境の調整などの職場定着支援に関して、事業者側を交えた助言など、障がい者の人を雇用している企業、これから雇用を考えている企業の情報

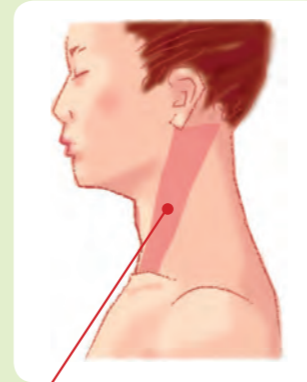
提供や支援も行っているのがひとつの特長です。

また、就業や就職を希望しているにもかかわらず、それが困難な人を対象に、雇用、保健、福祉、教育などの関係機関と連携しながら、就業およびそれにとまなう生活に関する指導・助言、訓練のあっせんや、就職や就業に必要な生活支援としての生活習慣についてのアドバイス、健康管理、金銭管理などの日常生活の自己管理に関する助言、住居、年金、余暇活動など地域生活、生活設計に関すること、それにとまなう、ほかの福祉サービスの活用や、保健所、医療機関との連絡調整、グループホームなどの居住支援など、障害者相談支援事業など他の事業とも連携しながら「就業面」と「生活面」の一体的な相談・支援を行っています。

センターへの相談は、直接足を運ぶか、または電話や移動相談（支所や事業所）で受けつけています。基本的に登録制なので、直接足を運んで登録するか、電話で事前予約をしてからになります。相談料や利用料はかかりません。

就労を希望する人や、就労移行支援や就労継続支援事業を利用する障がい者の人たちは、センターに気軽に相談してみることをお勧めします。

健康のツボ



扶突（ふとつ）

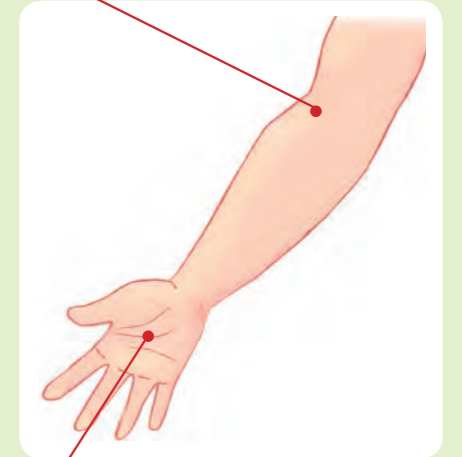
耳の後ろから鎖骨中央へつながる胸鎖乳突筋の中央で喉仏と同じ高さにあるツボ。喉の腫れ、声がれに用いられるツボ。細菌性咽頭炎の場合はこの部分のリンパ節が球状のしこりとなって現れる。リンパ節の腫れが顕著な場合は、ツボ刺激は行わないこと。

●風邪の回復期に有効なツボ●

風邪の回復期に有効なツボをいくつか紹介します。ツボ治療は運動や入浴と同じく体力を使いますので、体力の回復にあわせて少しずつお試しください。



尺沢（しゃくたく）



●ろうきゅう

てのひらの中央にあるツボ。全身疲労と自律神経の不調に効果のあるツボで、緊張をほぐし、休息モードに切り替えることができるツボなので、普段から過労ぎみの方は、日常的に用いてほしいツボ。また、風邪の熱が内部に残っているときには、てのひらは健康時より黄色く見えるため、ツボを押しながら風邪の回復具合もみることが出来ます。

※注意 糖尿病の方や薬の作用で皮膚の感覚が鈍くなっている方は、ツボに強い刺激を与えないようにご注意ください。

「病は少しく癒ゆるに 加わる」

風邪などで休みを取った後、仕事の遅れを取り戻そうとして無理をした結果、体調を崩して何か月も回復しなかったという経験はありませんか？「病は少しく癒ゆるに加わる」という古い言葉があります。「病気は重症な間は養生して回復するが、少し良くなると養生を怠り病気を悪化させてしまう」という意味の言葉ですが、病気の回復期に病を悪化させてしまうのは、今も昔も変わらないようです。また、英語のことわざでも「オンスの予防はポンドの治療に匹敵する」(An ounce of prevention is worth a pound of cure)といわれています。「予防は治療に勝る」とか「転ばぬ先の杖」などと訳されることもあるようです。こちらでも養生の大切さを説いている言葉で、東洋でも西洋でも、治療の基本は養生であるということがわかります。

養生が大切であることは、内臓の病気だけではなく、けがや精神的な不調も同じです。忙しい現代社会では、何日も休みをとることがむずかしいことはわかります。しかし、回復期の養生が、その後のどんな高価な治療にも勝る治療であることは忘れないでください。

鍼灸師 荒井千青