

さくら通信



四万十川

特集 ストレスマネジメントについて

INDEX

- 1 | 特集：ストレスマネジメントについて
- 2 | トピックス：情報企画室
- 3 | 委員会紹介：行動制限最小化委員会

- 4 | リレーコラム
- 5 | リレーコラム

ストレスマネジメント について



ストレス、と聞くと嫌なこと、つらいことを連想してしまうかもしれませんが、しかし、楽しいことやうれしいこともストレスの原因になることを、皆さんで存じてでしょうか？

人間はストレスなしに生活することは不可能です。ストレスがかかってうまく対処できれば問題ないのですが、ストレスが繰り返り起こり、対処できないでいると、心身ともに悪い影響が出てきます。

毎日を快適に過ごせるよう、ストレスを正しく理解し、うまく対処できるようにするためにどうすればいいのかを、今回、福島医師にお聞きしました。

— 生活を送る上でストレスは避けられないものですが、ストレスがたまり過ぎるとやっぱり悪い影響が多いのでしょうか？

実は、ストレスにはいいところもあります。たとえば、自分への負荷や緊張感、自分を追い込むことが、行動のモチベーションやミスを防ぐこと、本番でのいい結果につながったりしますよね。ストレスで大病したことが、健康管理の見直しにつながるかもしれません。その一方、ストレスは放置しておく、思考や感情に加え、体の調子にまで悪い影響をおよぼして、日常生活に支障をきたす可能性があります。



— ストレスが感情だけではなく、いろいろなところに影響をもたらすんですね。

ストレスの影響がどのように出るかは人によって違います。不眠、食欲低下や頭痛が起こるなど、体にストレス反応が出る人もいます。また、不安、怒り、悲しみが強まるなど、感情にストレス反応が出る人もいます。集中力が低下し、ミスが増え、客観的に考えられなくなるなど、思考に影響が出る人もいます。この3つはどれも連動しているので、バランスを取って、トータルにケアすることが重要です。

— これらストレスの対処にまず重要なことは何でしょう？

ストレスに苦しんでいてもそこに気付かず、状況を何とかしようとも思えないことも多いといいます。だから、限界を超えないためには、まずストレスに気付くことが重要です。

— ストレスに気付くには、どのようにすればよいでしょうか。



客観的に第三者の視点で、自分を観察する習慣が重要です。たとえば、漠然とした不安について紙に書き出すことが有効といわれます。また、人と話して、他人と自分の間に物事のとらえ方の違いがあれば、そこについて話し合うのもいいでしょう。自分では気付かなかった、長所や短所に気付くかもしれません。

— ストレスの出方には大きく分けて体、感情、思考の3パターンがあるとのことですが、気付いた後、それぞれと関係したストレスの対処方法はあるのですか？

体の場合は、睡眠、散歩、スポーツ、音楽を聴く、水を飲む、マッサージ、アロマを楽しむなどの方法があります。感情の場合は、話をして人にねぎらってもらったり、泣いたり、カラオケなどで大声を出したり、自分を責めすぎないなどがありますね。思考の場合は、悩み事の解決方法を考えて、人から考え方のアドバイスをもらうのもいいかもしれません。また、たとえば体にストレスがきていても、睡眠やマッサージのみならず、感情や思考に焦点を当てた方法が有効なこともあります。今まで使っていない方法を試してみることで、今までうまく対処できてなかったストレスに対してもうまく対応できるかもしれません。



— これ以外にストレスの対処方法があれば教えてください。

人から否定されたり、理不尽なこと言われたりしてしんどくなった場合、そういうマイナスの感情をコントロールしてうまく付き合う方法をいくつか紹介します。

- 1 感情を文章にして、自分がどんなときに怒るか、自分の本当の感情はどこか探って、自分の怒りのパターンを知る。
- 2 一時的にストレスから離れる。
- 3 「大丈夫」「誰も悪くない」などの自分を落ち着かせる言葉でストレスと距離を置く。

— ストレスがたまった場合、具体的にはどう考えたらいいでしょうか。

一見ネガティブな出来事が起きてしまった場合、その解釈を変え、そこにプラスの意味を見出すことはできます。一つの事実に対して、マイナスに考えてしまったとき、それをプラスのシナリオ、考えかたに変換する方法（リフレーミング）があります。その一部を最後に紹介します（まず、事実を正確に把握し、そこからプラスのシナリオを考えることが重要です）。

- 1 「しか」を「も」に変換する。
たとえば「半分しかできていない」を、「半分もできた」に変換する。
それにより達成感が得られ、疲れが取れ、ハッピーになる。
- 2 「…よりいい」と考えてみる。
たとえば「ポイントカードを落とした場合、お金や財布を落としたよりはまし」と考え、自分のできたことに焦点をあてる。
- 3 「なぜできなかったの？」を「どうやったらできるかな」に変換する。
自分を責めるより、未来への可能性を引き出す言葉を自分に掛ける。

参考文献：実践！ストレスマネジメントの心理学／高山恵子 平田信也／本の種出版



情報企画室



情報企画室が発足してから1年が経ちました。この部署ができたことはそろそろ皆さんにも知っていただけたかと思いますが、実際に何をしているのか、まだよく分からない、という方も多いかもしれません。普段、情報企画室ではPC不調の対応や、PC画面に向かって作業することが多いため「システム管理」、つまりPC関連担当だと理解してくださって差し支えありません。

ただ、所属する山崎、藤木、小林はそれぞれ総務課や医事課との兼務のため、情報企画室が発足する前からの担当と並行して、日々の業務を行っています。たとえば、ベッドや蛍光灯など一部備品の在庫管理や、京都市などへの提出資料の準備、医事業務、ときには他部署の資料の修正にあたりなど、内容はさまざまです。そのため当面は、各職員が行ってきたことをあらためて一つずつ見直して、処理事例の整

理や業務の体系的なマニュアル化に取り組んでいく必要も感じています。

また、PC関連以外の件でご相談いただく機会もあります。この部署が「システム管理室」や「情報管理室」でなく「情報企画室」と名付けられた理由は、ここに 있습니다。皆さんからご相談、ご要望やご指摘を幅広くいただきながら、より多角的な視点から解決策やアイデアを考えていくことができると考えています。

こちらの対応に不十分なところもまだまだ多く、ご迷惑をお掛けするかもしれません。より柔軟・丁寧・迅速な対応を目指してまいりますので、ご指導よろしくお願いいたします。

最後に、よくご報告いただくPC関連の事例を紹介いたします。参考までご覧ください。ほかに何か不明なことあれば、情報企画室の職員までご連絡いただければと思います。

よく報告いただく事例と対処方法

- パソコンのフリーズ
 - 起動中のアプリケーションを減らす、パソコンの強制終了・再起動
- 電子カルテで指示箋が切れない、ボタンが利かない
 - WebCommunicatorの再起動
 - ※WebCommunicator…デスクトップにアイコンがあります
- 部署内のプリンターに印刷用紙が出てこない
 - 部署内のプリンターを「通常使うプリンター」に再設定



委員会紹介



行動制限最小化委員会

本委員会の目的

隔離、身体的拘束等の行動制限に関し、その内容、方法の実態調査、および改善策の検討を行い、患者の行動制限の最小化を図る

精神保健福祉法で定められた入院患者における4つの行動制限

- | | |
|------------|------------------|
| 1 通信・面会の制限 | 3 身体拘束 |
| 2 隔離 | 4 任意入院患者の開放処遇の制限 |

行動制限最小化委員会は毎月第2金曜日に開催、院内研修会も年2回実施しています。本委員会では、各病棟で細かく記録された隔離拘束状況をもとに、行動制限最小化を図るための問題点や改善策を協議、検討しています。

入院治療において、本来であれば行動制限を行わずに進めていくことが理想とされますが、実際はそう簡単ではありません。特に精神科医療においては、治療上やむを得ず行われる場合も多く見られます。そこでできる限り患者さんの負担を軽減できるよう、その方の状態に応じた方策を打ち出していくことが求められています。

長年、病院職員として勤務していると、患者さんに対する行動制限が日々見慣れた光景となり、その場面を初めて目の当たりにしたときの衝撃（感情）を忘れてしまいがちです。今ここで、もう一度職員一人ひとりが初心に帰り「人権」について再考することが、行動制限最小化を実現するための重要な鍵になると考えています。

委員会メンバー

私の好きなもの 医療技術室 室長 松坂 竜也

歴史を動かした人の「言葉」は、私の心の常備薬

私の趣味の一つに、歴史小説を読むことがあります。

ありきたりですが、特に戦国・幕末の日本史が好きです。もちろん争い事が好きだからではありません。今よりも自由がない時代、自分の信念を胸に刻み、命懸けで生き抜いた先達の生き方は、自由な時代に生まれ、日々“のほほ一ん”と過ごす私に、深い感銘や教訓を与えてくれるのです。また、父が高知出身で自衛官だという環境に育ち、坂本龍馬や山本五十六など、幕末の志士や名将の話をしてくれたことも、私の趣味に影響しているように思います。

これからもいっそう、先達の生き方を描いた歴史小説にどっぷりと浸りたいと思うのですが、50歳を過ぎたあたりから近くのものが見えづらくなり、それとともに集中力まで…。

ただありがたいことに、一冊の小説を丸々読まなくても、ほんのわずかな「言葉」が心の琴線に触れることはあります。こうした名言は、後世の人々によって付加・創作されることもありますが、やはり心を動かす「言葉」であることには違いありません。

例えば…

「世の人は、我を何とも言わば言え。
我なすことは、我のみぞ知る」
—坂本龍馬



「夢なき者に理想なし。
理想なき者に計画なし。
計画なき者に、実行なし。
実行なき者に成功なし。
故に夢なき者に成功なし」

—吉田松陰

「やってみせ、
言ってみせ、
ほめてやらねば、人は動かじ。



写真：wikipediaより

話し合い、耳を傾け、承認し、
任せてやらねば、人は育たず。

やっている、姿を感謝で見守って、
信頼せねば、人は実らず」

—山本五十六

最後の山本五十六の言葉には、戦国大名の蒲生氏郷や米沢藩主だった上杉鷹山を参考にしているところがあり、山本もまた、歴史から多くのことを学んだことが偲ばれます。

他にも多くの名言があります。どのように感じるかは人それぞれかと思いますが、何かに迷ったり疲れたときなど、パラパラと気楽に名言集をめくってみてはいかがでしょうか。もし一つでも心に響くものがあれば、ゆっくりその人の小説や伝記を読まれるとよいと思います。

私の半生において歴史から学ぶことは多く、中でも歴史に名を残した先達の「言葉」には、時代を超えた重みを感じてきました。疲れたときやしんどいときには、幾度となく先達の「言葉」に癒やされ、救われてきました。

私もさらに裾野を広げ、いろいろなジャンルの小説や伝記を読み、あこがれの人物ゆかりの地を訪ね、先達の英知・勇気・情熱を追体験してみたいと思っています。