

2014.10.06

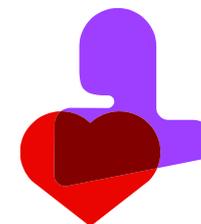
H26年度 モーニングセミナー

メンタルヘルスについて

医療社会事業部（カウンセリング室）

社会係長（心理判定員）

臨床心理士 島津 昌代



メンタルヘルスとは・・・

- どれくらい関心がありますか？

あまりない

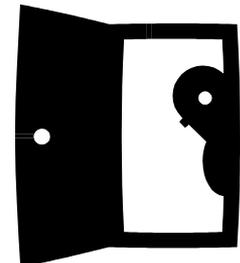
少しはある

けっこうある

大いにある

誰にとっての？ 患者さん

医療者自身



本日の内容

- カウンセリング室の紹介
- “悪い知らせ”とメンタルヘルス
- コミュニケーションとメンタルヘルス
- カウンセラーにできること



入院のご案内



高松赤十字病院の理念

赤十字精神「人道、博愛」の実践

高松赤十字病院は、「人道、博愛」の赤十字精神に基づき、地域の皆様に信頼され、安全で満足いただける医療を提供します。

高松赤十字病院は、質の高い医療を実践するために、資質の高い医療人を育成します。

高松赤十字病院

〒760-0017 高松市番町4丁目1番3号

電話 (087) 831-7101 (代表)

FAX (087) 834-7809

7.医療社会事業部

当院では、より良い医療を行うための経済的援助や転院先のご相談の他に、臨床心理相談室を併設し精神面でのご相談にも応じております。病棟ナースステーションにお申し出ください。

ホームページ：医療相談

カウンセリング・心理療法

日本臨床心理士資格認定協会から認定された臨床心理士が、こころの専門家として、以下のことを行っています。

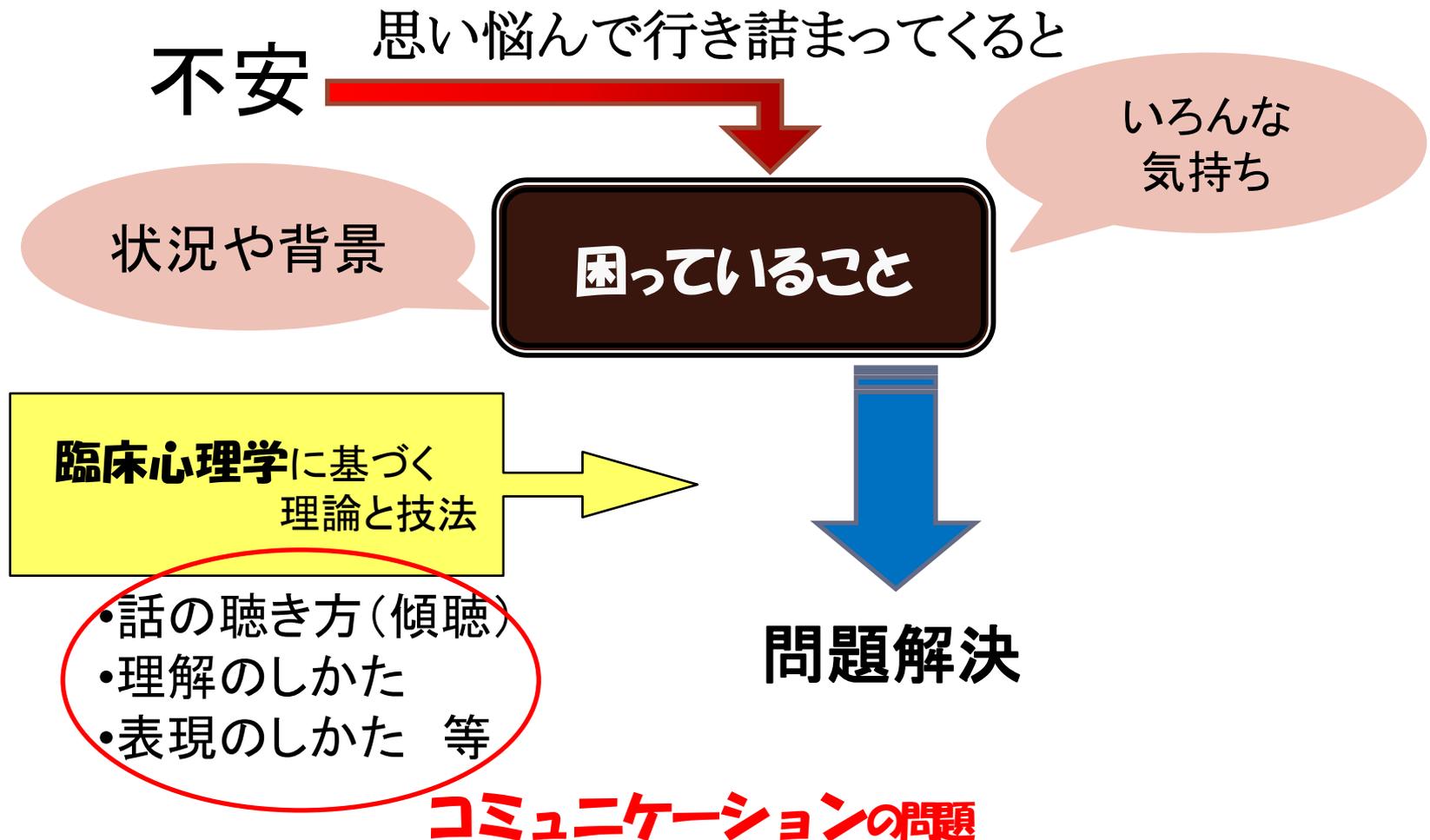
- カウンセリング、各種心理療法（有料）
- 小児科との連携による発達検査や心理検査、発達相談など（有料）
- 入院患者さん・ご家族の精神的ストレスや不安に対するカウンセリング
- がんに関わることのつらさに対する患者さん・ご家族へのカウンセリング など

相談日	月～金曜日（土、日、祝日を除く）
相談時間	9：00～17：10 ただし、 完全予約制 ですので、お電話でご予約をお願いいたします。
電話	087-831-7101（代） 内線：1270 医療社会事業課
場所	本館2階 カウンセリング室
スタッフ	臨床心理士 2名

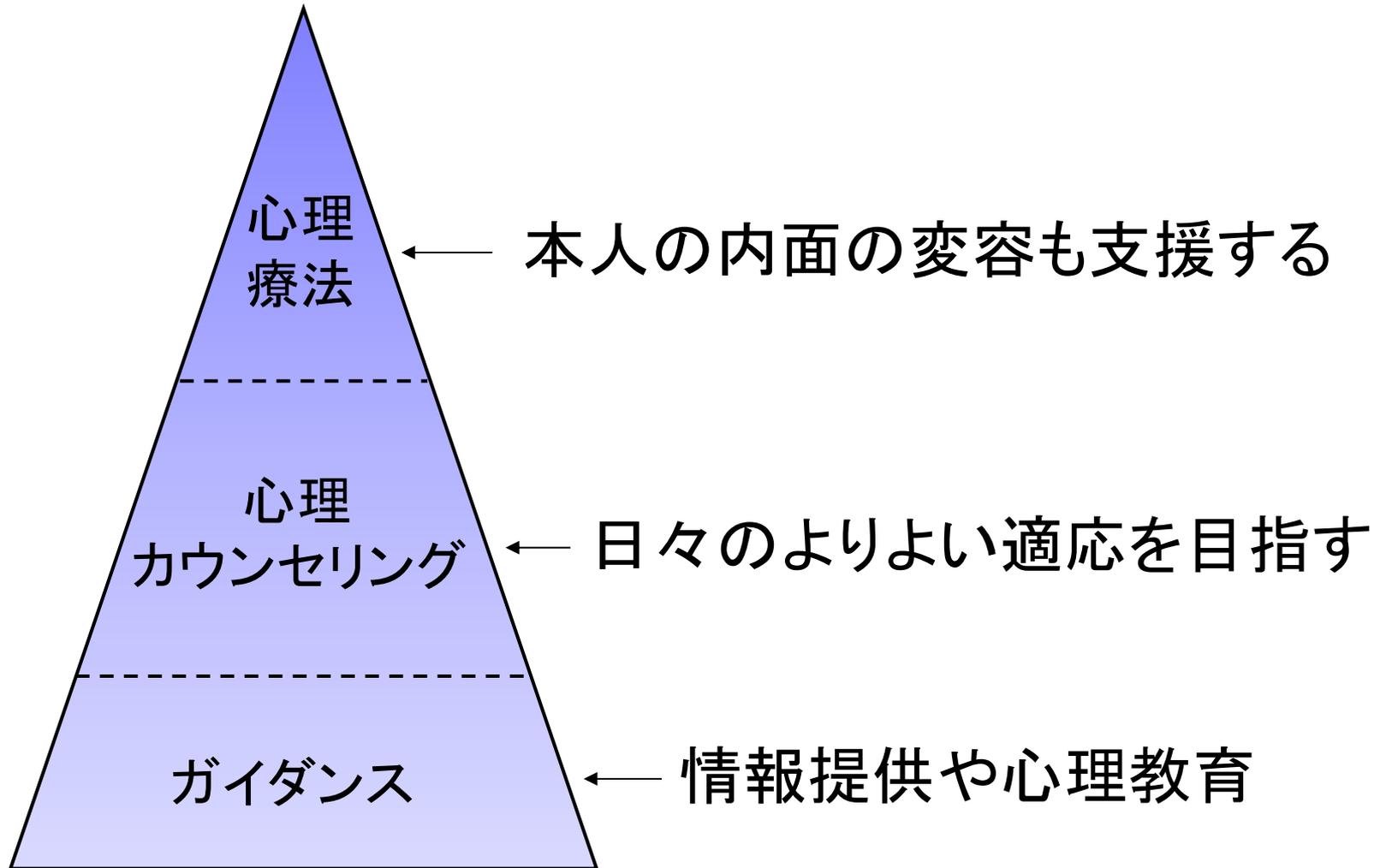
臨床心理士とは

- 臨床心理学に基づく理論と技法を用いて心の問題についての相談や支援を行う「こころの専門家」。
- 時に、自殺のリスクなどを含めた精神状態をアセスメントし、精神科や心療内科等に連携する上での助言や検討の手伝いもします。

ストレスとなる問題を抱えて 一人で考えていると...



カウンセリングの働きとは



カウンセリング室（外観） 本館2F



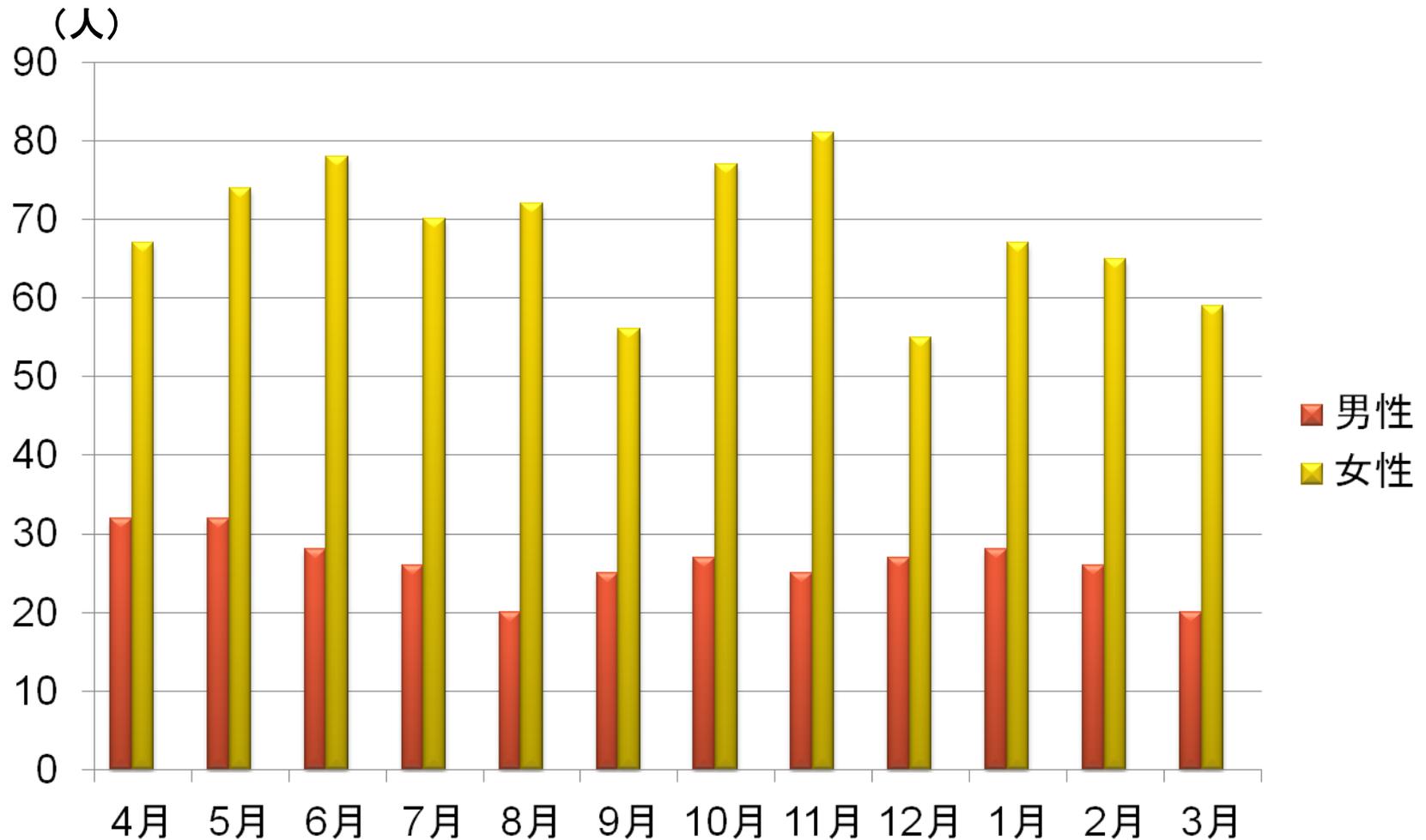
カウンセリング室の中



カウンセリング室の中（箱庭）

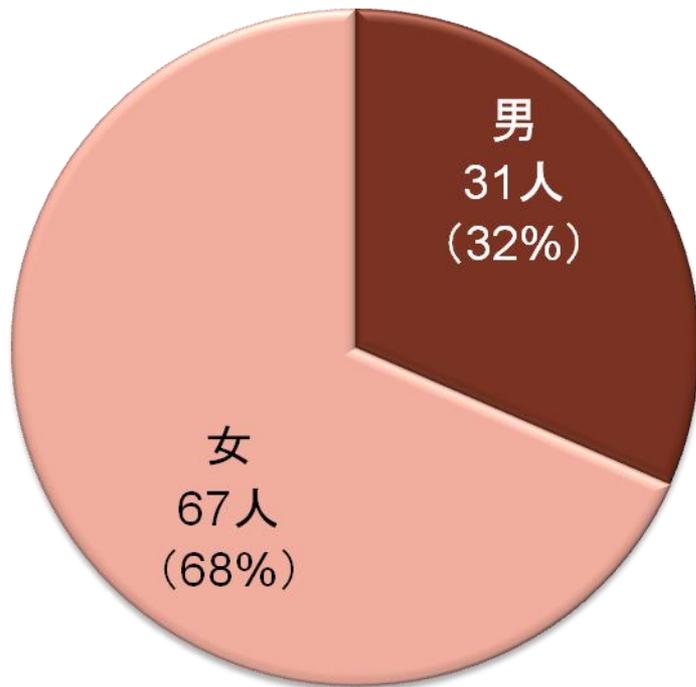


2013年度の延べ来談人数（月別）

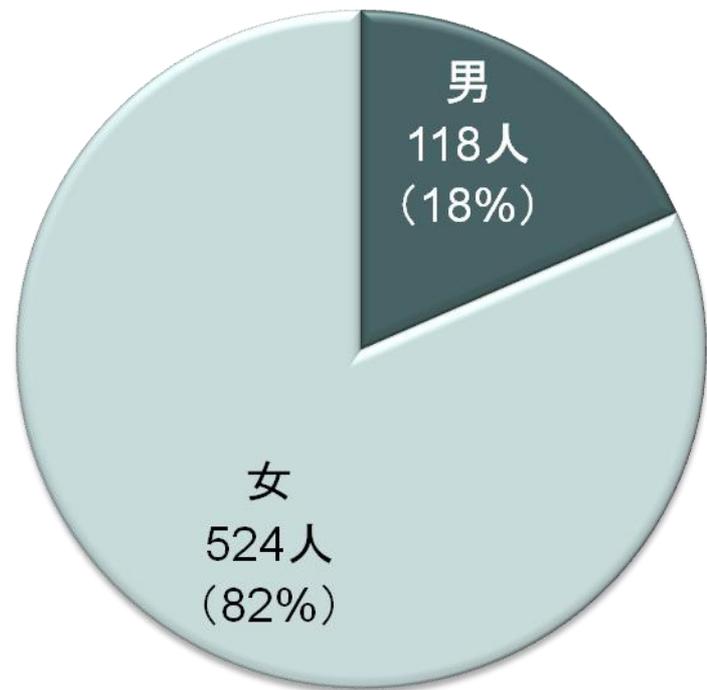


2014年度上半期

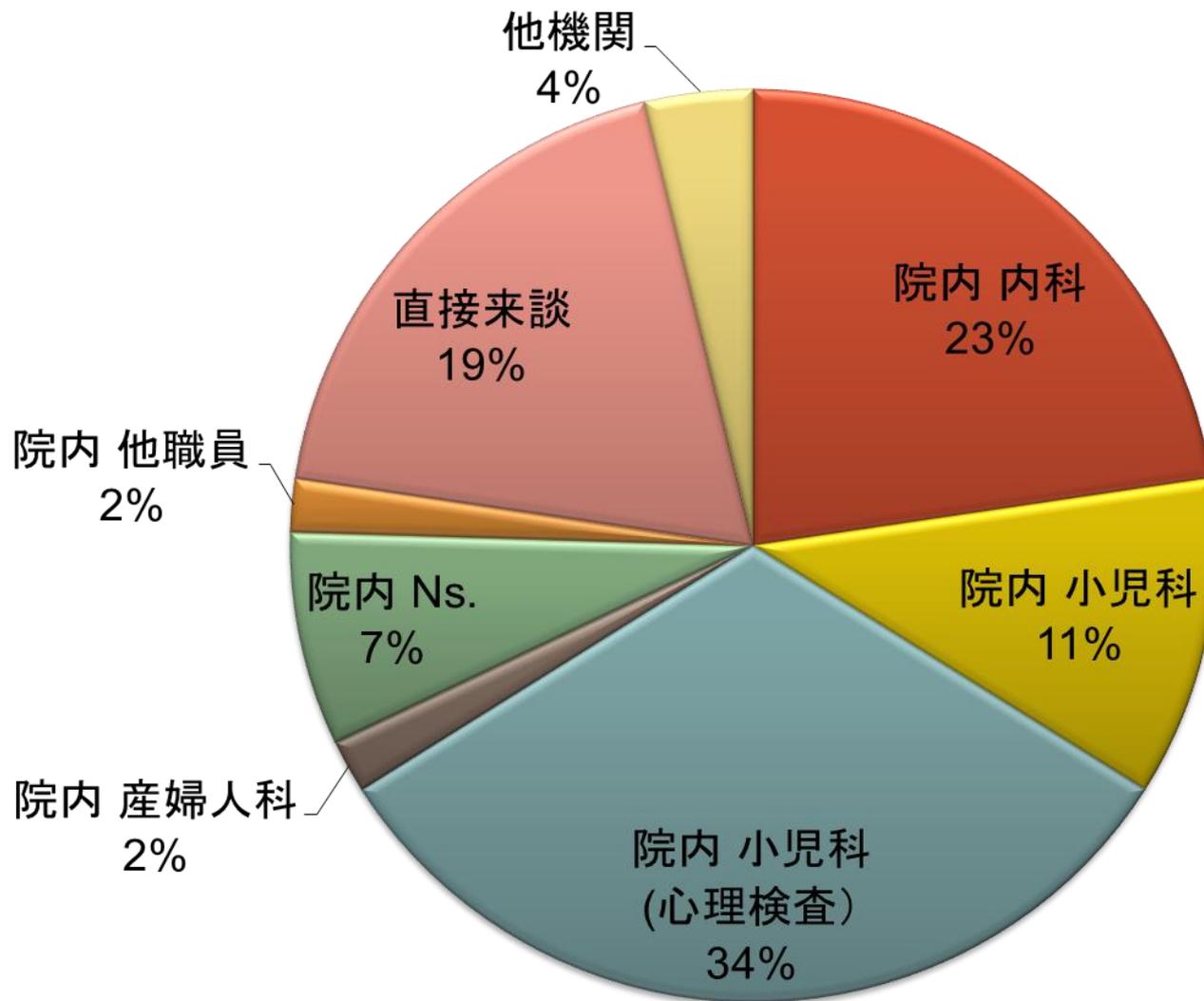
実人数(98人)



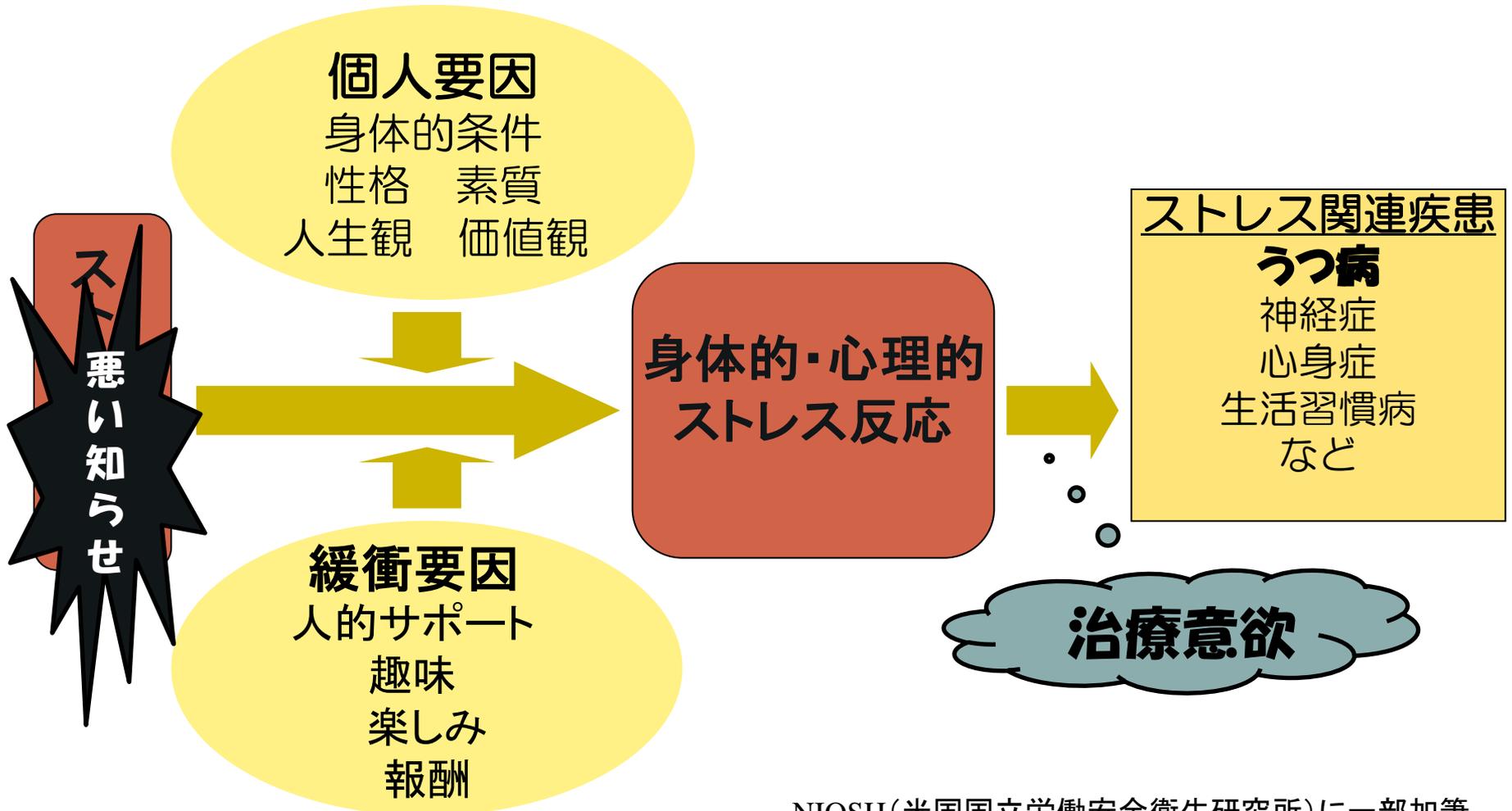
延べ人数(642人)



2014年度上半期 (紹介経路)



ストレスとメンタルヘルスの関係



医療における“悪い知らせ”とは

- 定義:

「患者の将来への見通しを根底から否定的に変えてしまう知らせ」

例)・助からなかったことを伝える

- ・難治がんの診断や再発

- ・積極的抗がん治療の中止など

“悪い知らせ”を伝えることは、
医療者にとって最も難しく、頻繁に生じる
コミュニケーションのひとつである。

“悪い知らせ”をどう伝えるか

- **S: Supportive environment**
(サポーティブな場を設定する)
- **H: How to deliver the bad news**
(悪い知らせを伝える)
- **A: Additional information**
(付加的な情報を伝える)
- **R&E: Reassurance and Emotional support**
(安心できるよう気持ちに配慮する)

Disease (疾患) と Illness (病い)

【医学モデル】

病気

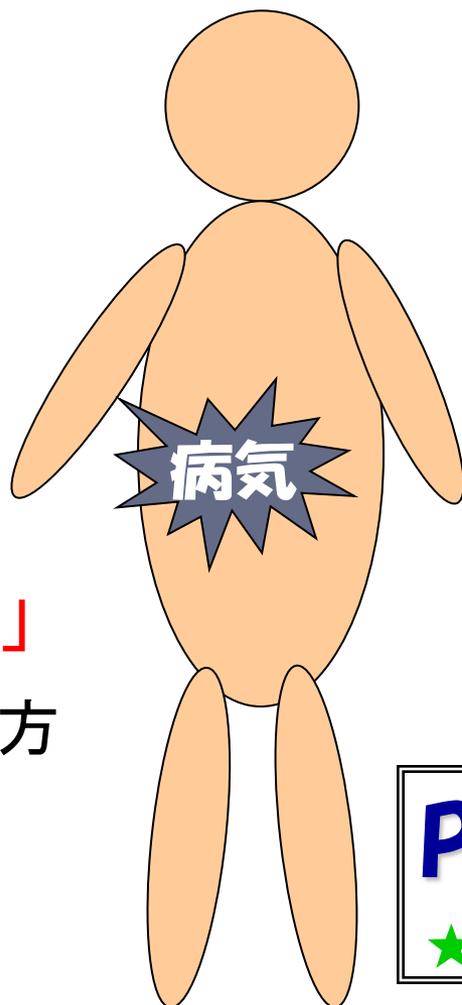


〈治す〉対象

〈治る〉まで「患者」

※「病気」中心の見方

Patient から



【生活モデル】

病気



抱えて

どう生きるか

QOL

Person へ

★元々どんな人だったのか! ?

ナラティブ・アプローチ

患者さんの「物語り」を尊重する試み

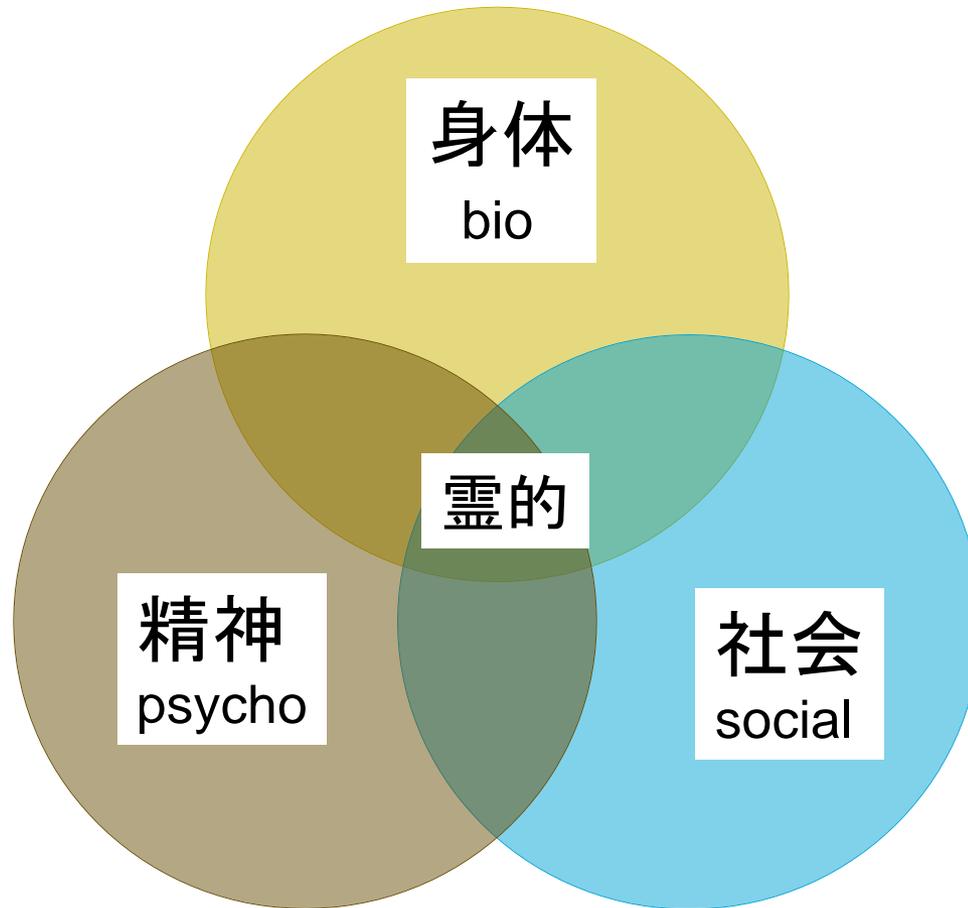
**「“病氣”はPCの中で起こってるんじゃない！
患者の中で起こってるんだ！！」**

“病氣”は、患者さんにとっても厄介な居候……

患者さんの「物語り」を聴き取る

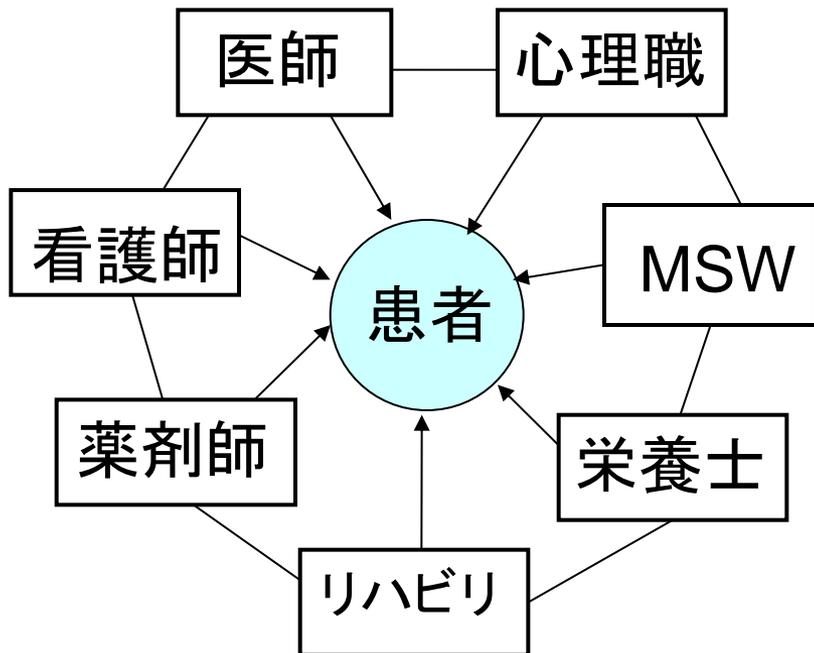
コミュニケーション

全人的ケア

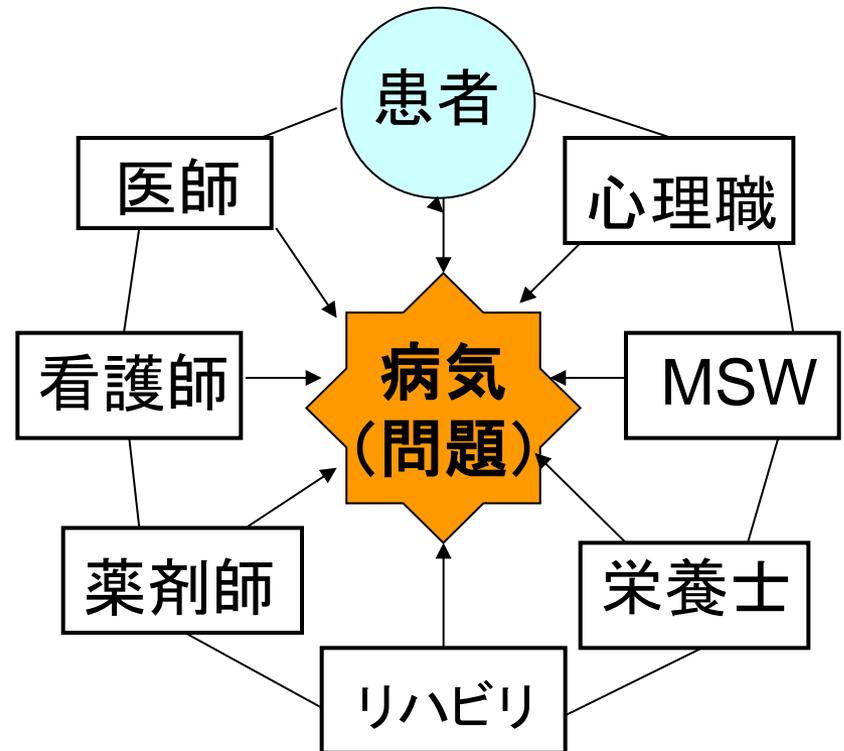


チーム医療

【CTスキャンのように】



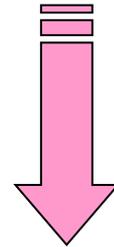
【治療同盟として】



セルフ・エフィカシー と QOL

セルフ・エフィカシー(自己効力感)

self efficacy



セルフ・エスティーム(自尊感情)

self esteem

★ 援助者にとっても、大切なこと！！

コミュニケーションには



言語的(言葉をつかう方法)

非言語的(言葉以外の方法)

声(大きさ・速さ・調子)

表情、視線、姿勢、

服装、化粧、

タッチ(温かさ)

“悪い知らせ”をどう伝えるか

- **S: Supportive environment**
(サポーティブな場を設定する)
- **H: How to deliver the bad news**
(悪い知らせを伝える)
- **A: Additional information**
(付加的な情報を伝える)
- **R&E: Reassurance and Emotional support**
(安心できるよう気持ちに配慮する)

S: サポートティブな場を設定する

- プライバシーの保たれた場所と時間の確保。
- 礼儀正しく接する。
- 話す時には身体を相手の方に向け、目や顔を見て話す。
- 誰と聞きたいかを患者に確認し、希望する家族の同席を促す。

※ 面談中電話に出る際は、一言断りを述べる。

H:悪い知らせを伝える

- 患者が「今、病気について気がかりなこと」を確認しながら情報を伝える(患者の心配にこたえることができ、ギャップを小さくできる)
- 患者が「どのくらい病気について知りたいと思っているか」を確認する(すべての患者がすべての情報を知りたいと望んでいるわけではない)
- 専門用語を避け、わかりやすい言葉で伝える
- いつでも質問できることを伝える

※ イライラした様子で対応しない

A:付加的な情報を伝える

- 「できないこと」を併せて、必ず「できること」(「なるべく体力を維持できる治療をしましょう」「まずは嘔気や痛みを和らげることに重点を置きましょう」)を伝える
- 質問を医師から促す(例えば「他に何かお知りになりたいことはありませんか?」「何か気がかりなことはありませんか?」)

※ 患者が相談や関心事を打ち明けることができる雰囲気をつくる

R&E: 安心できるように気持ちに配慮する

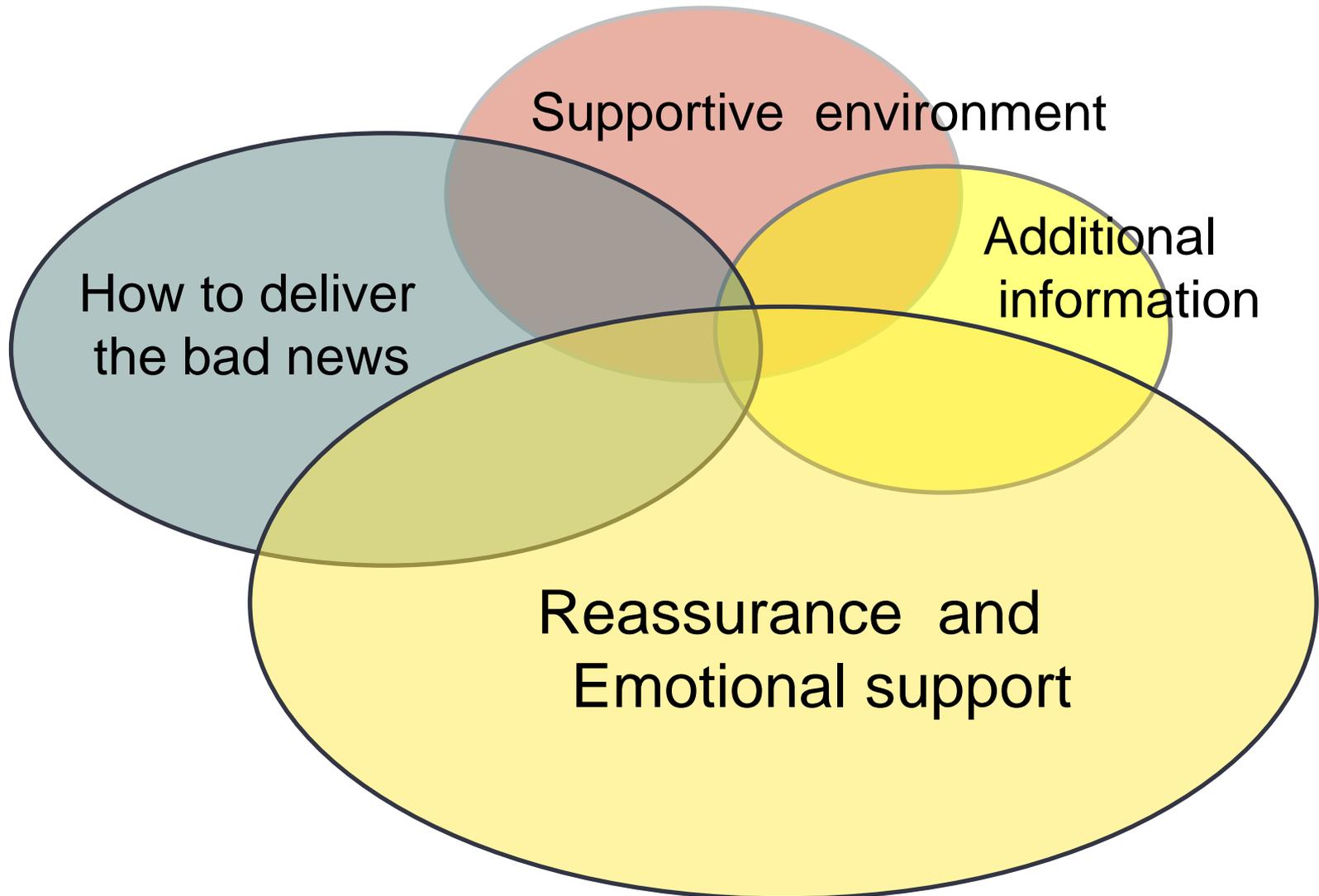
- 心の準備ができるような言葉をかける
(「大切なお話です」「少し残念なお話をしなければならぬのですが」「お時間は十分ありますか」)
- つらい気持ちを表出することは当然であることを伝える(「混乱されたのでしょうか」「驚かれたことでしょうか」など、労わる言葉をかける)
- 「がん」という言葉を繰り返さない。
- 希望が持てるように伝える(「がんをやっつける治療よりも、一緒に痛みをとる治療に重点をおきましょう」)

R&E: 安心できるように気持ちに配慮する

(続き)

- 悪い知らせを伝えた後、患者の気持ちを支える言葉をかける(「一緒にやってみましょう」「私達診療チームはあなたが良くなるよう努力し続けます」)
- つらい気持ちはだんだんと収まって、今までと同じように対処できるようになることを伝える(「今は、突然のことで何も考えられないかもしれませんが、次第に落ち着いてきます」)

SHARE の 概念図



カウンセリングでは

- 来談者との**対話**を通し、
- 来談者の背景(性格、自我状態、人間関係)への**心理学的アセスメント**を行い、
- 来談者が疾患に対して**よりよい対応を見出したり**、
- 現在抱えている症状/問題への**理解を深めていく**ことを支援する。

これらを目的としています。

こんな風に勧めてみて下さい

- 「特に身体に問題はないようですが、症状があるということは、身体を通して何かストレスがかかっていることを伝えようとしているのかもしれませんが。よかったら、一度カウンセラーに会ってみませんか？」
- 「一人で困っていることを、一緒に考えてくれます」
- 「時間をかけてじっくり話を聴いてくれます」
- 「カウンセラーと一緒に考えると気持ちの整理ができます」
- 「秘密が守られるので、安心してどんなことでも話せます」
- 「家族や友達以外の方が話しやすいこともあります」
- 「他人に言えないことも安心して話すことができます」

カウンセリングQ&A

カウンセリングって…

必ずしも、“問題”があるから行うわけでは
ありません!

大切なのは、**こころの声を表現**すること

ご清聴ありがとうございました

