

鶴が丘だより

今月は、シリーズ知っておきたいこのころの病気第3弾をお送りします。

シリーズ知っておきたい このころの病気

患者様との関わり方編

医長 川出ゆう子

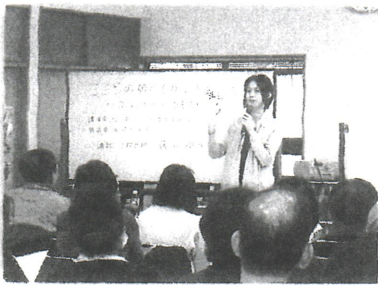
今回は、精神疾患を持つ方との関わりについて、これまでの臨床経験から、誰でも使えるような対応法についてのエッセンスをお送りします。

精神疾患というとき、身構えてしまう方もいるかもしれませんが、やりとりの基本となるのは「誰にでもわかりやすく」自分が相手の立場ならしくという視点なのだと思います。

1. 簡潔に、わかりやすく

つい、あれもこれもとアドバイスをしたくなり、自分の話が長くなってしまふことがある。しかし、精神疾患のある方（以下患者さん）は、集中力が落ちていたり、細かいことを覚えていくなくなっている場合があります。こちらが良かれと思っても、様々なアドバイスも結局何を言われたのか忘れてしまうことがよくあります。

話が長くなってきたら、今日はここまで、と一度話を区切ってみることや、話したことを、箇条書きで紙に書いて、どこまでわかっただか、確認することがおすすめです。



2016年2月の病院家族教室・講演会で同じテーマを取り上げました
(当日の様子はホームページからご覧いただけます)

2. 否定しない

最初に相手から相談があった時、あれこれとアドバイスをしたけれど、結局次に来た時に何も変わっていないか、た。こういうことが、しばしばあります。

しかし、患者さんの側からすると、何か一つでも、自分の習慣を変えたいというのは非常にエネルギーが必要だったり、うっかり忘れてしまったり、実はまだ迷っていたりして、様々な理由で、言われたことがすぐには実行できないことがあります。こちらも、ついものどかしくなり、相手の改善もしたくないままが、自分だっただけの自分の改善はなかなか難しいものです。

話したことが、出来ていても出来ていなくても、ひとまず相談に来たことを褒めてみたり、同じ話でも、相談をしに来てくれたことを受け入れて、いつか変わってくれたらいいよと、気長にやっつけていくのが気持ちです。



11月を通してプロダラムを行うため、衛生に敏感となり手指消毒とともに歯磨きを念入りにするスタンプが多い部署です笑。

心理教育や認知行動療法をはじめ、体調管理やスキルアップに向けたプログラムも行っています。

先日、柿狩りに行きました。なかなか1人では体験する機会のない余暇の過ごし方も提供しています。



Instagramを始めました！情報発信にも努めて参ります。



3. いいところ探し

否定しない、の裏返しでもありますが、相手の出来ないところを見つければ、よく簡単です。しかし、よくよく段の生活で、出てくる。自分もたたくさんあります。自分もそうですが、相談に行つて、欠点はかりを指摘される辛くなつてしまいません。

お互いに、話をしてもかたなと思うのは、相手の人が自分の話を聞いてくれたり、いいところ、努力したことを褒めてくれる時です。

すぐにもあるけど、出来ないと、場所もあるけど、日々頑張っているよ、ね、そんなメッセーを相手に伝える。だっても、相談に来た人の気持ちには少し楽になります。

4. 細く、長くのお付き合い

最初は色々話を聞いてくれて、すごくいいとお互いが思っていたのに、だんだん行き違いが多くなつて、返つてお互いがしんどくなつてしまふ。こういうことが、患者さんとのやりとりでは起こりやすい気がしますが、理由は色々あります。相手も過度な要求をする場合もあれば、こちらが良かれと思つて色々口出ししすぎてしまふ場合もあります。患者さんたちには往々にして、人付き合いが苦手です。困つたときに、ちょっとだけ相談できる、付かず離れずの距離も、こちらが保ちながら、いつしか相手にとつては、相談しやすいく関係になつていく。そんな関係が、理想なのかな、と思います。

そのためには、こちらが過度な期待もせず、相手の出来ているところを評価したり、出来そうなことを、ちよつとアドバイスして、長い目で見たときにいい関係を築いていく。難しいこと

とではあります。長いお付き合いを目指していくと、いざという時に患者さんが相手に頼りやすい気がします。

以上、簡単ではありませんが、普段の診療から感じることもここに書かせていただきました。何かの参考になれば幸いです。

...3月号に続く...



医療法人社団 鶴永会

雀鳥が丘ガーデンホスピタル
TEL: 044-988-3121
東京都町田市三輪緑山 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

詳しくは院内掲示物、ホームページをご覧ください。ご参加、お待ちしております。

11月19日(土) 13:30

3年ぶりの開催
病院家族教室
講演会のお知らせ

ぐっすり眠れば
気力充実

思い過ぎは
心の重荷

いろはカルタ

今月の...