



医療法人 起愛会 宇佐病院広報誌

ひだまり

2023.4.20 vol. 61

TAKE FREE

春



病院理念

宇佐病院は自然を愛し、人を愛し、地域に根ざし、
精神保健・医療・福祉に貢献します。

基本方針

- ・ 緑と大気に包まれた心にゆとりのある精神科病院。
- ・ 明るく、温かい、愛の心を持つ医療の提供に努めます。
- ・ 全人的医療、包括医療、地域医療を目指します。
- ・ 患者様の権利擁護に努め、社会復帰への継続的な支援の提供を目指します。

お花見

桜が満開となり、各病棟にて当院のグラウンドでゆったりと花見ができました。

今年は開花直後は天候がすぐれなかったのですが、その後は穏やかな気候が続き、比較的長い期間、桜を楽しむことができました。

飲食解禁とまではいきませんが、たくさんの人でゆっくりと桜を楽しむことへの抵抗感はなくなり、皆さん良い気分転換になっておりました。



病棟レクレーション

病棟レクレーションでの一場面ですが、大盤すごろくでおおいに盛り上がりました。人間何歳になっても、シンプルなゲーム程ハマってしまうもので、出る目出る目に一喜一憂して湧いていました。



消防訓練



コロナ禍の影響もあり、全館を交差する避難行動が実施できない形となりましたが、今回、緊張感を持ち火災発生時を想定した放送や消火訓練を行いました。

訓練後は動画を活用し、病院での避難誘導の工夫や点呼の工夫などを学び、当院で今後、活かせるものを話し合いました。



クッキングクラブ



宇佐市ではピアサポート事業として地域活動支援センターそよかぜにて、長年クッキングクラブが開催されており、料理などを学ぶ場ではなく楽しむ場として運営されています。今回は当院の綿菓子機械を使って、綿あめ作り体験を楽しんでいただけました。当日は気温、湿度ともに絶好の綿あめ日和でした。

ご経験のある講師をお招きして、実演していただいたりアドバイスももらったりしました。参加者からは「綿あめを作ったことが無いのでやってみたい」「綿あめが大好きだから来た」といったお声をいただきました。



[宇佐病院で、心理療法プログラムが始まります。]

カウンセリング、認知行動療法、メンタルヘルス、運動療法…。聞いたことがある方も多いのではないのでしょうか？
「聞いたことはあるけど、実際にやったことはない」という方がほとんどだと思います。

そうなんです！ 諸外国に比べ、まだまだ日本ではカウンセリングといった心理療法が一般的ではありません。
なんだか胡散臭い。本当に効果があるの？

正直、そんな声もいただきます。もちろん、十人十色な人間ですから、全員に効果がある訳ではありません。
ですが、ここで学んだ知識や経験は、みなさんの治療の役に立つことがあると思います。

そんな宇佐病院の心理療法プログラム。4月から始まる、2つのプログラムを紹介したいと思います。

1

やわらか頭教室（メタ認知トレーニング：MCT）

毎週金曜日の午前中（全5回）



私たちは、自分で思っているよりも、物事を勘違いしたり、思いこんだり、決めつけてしまう性質・クセを持っています。

メタ認知トレーニングは、そのような「思い込みのクセ」「早急に判断してしまうクセ」を改善する心理療法プログラムの1つです。

「勘違いすることが多い」「思い込みが激しい」生活の中で、大なり小なりあるとは思いますが、これが大きすぎると、相手を傷つけてしまったり、自分を傷つけてしまったり。生活しづらくなることがあります。

ですが！ 考えるコツを知り、考え方が柔軟になっていくと、今感じている生きづらさや孤独感が今より少しラクになります。それを続けていくと、社会にも参加しやすくなり、友人・家族関係などの身近な人間関係の改善にも役立ちます。

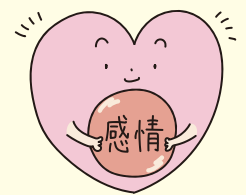
やわらか頭教室は、心理療法の入門編にもなるプログラムです。みなさまの参加、お待ちしております。

作業療法士：土谷 亜維

2

こころ・トレーニング（認知行動療法：CBT）

毎週火曜日の午前中（全4回）



うれしい 楽しい 悲しい やる気がでない…。

私たちは、様々な「感情」「気分」と付き合いながら生活をしています。時には、抑うつ感から抜け出せなくなったり、感情に支配され、自分や、大切な人を傷つけてしまったり…

こころ・トレーニングでは、認知行動療法の技術を使い、自分の「感情」「気持ち」と上手く付き合っていく方法を学びます。最終的には、自分自身で自分自身をケアする「セルフケア」のスペシャリストになってもらうためのプログラムになっています。

自分の感情や気持ちについて理解すると、ちょっとだけ「生きやすく」なります。こころ・トレーニングは、そんな“きっかけ”をつくる心理療法プログラムです。みなさまのご参加、お待ちしております。

公認心理師/精神保健福祉士：宇都宮 朋宏



以上2つの心理療法プログラムを紹介しました。

もし「やってみたい」「興味がある」という方は、主治医の先生に相談をお願いします。

病状によっては、心理療法の対象外になることもあります。予めご了承ください。

その他、問い合わせは（0978-38-0485：心理療法担当 宇都宮/土谷）まで連絡をお願いします。

USAフェス in 宇佐神宮



3月26日、「USAフェス in 宇佐神宮」に参加しました。消防車やパトカーなどの「はたらく車」展や、おいしいスイーツや飲食店、手作り雑貨のお店が多く出店しているお祭りでした。当日は雨模様でしたが多くの方がきており、消防服を着た子供が消防車と記念撮影をしたり、スイーツを食べたり、ゲームイベントを行っていました。

初めて参加したのですが、来年も参加したいと思う楽しいお祭りでした。



外来診療のご案内

2023年4月20日現在

診療科	時間帯	月	火	水	木	金	土	
精神科	午前	初診	西田 〇 田中	西筑平 〇 波川	西田 〇 中	西 〇	西筑波 森(第1金以外)	—— (一部再診のみ)
		再診	西田 〇 田中	西筑平 〇 波川	西田 〇 中	西 〇	西筑波 森(第1金以外)	
	午後	再診	西筑田 〇 波中	西筑平 〇 波川	西田 〇 中	——	西筑波 森(第1金以外)	
心療内科	午前	初診・再診	小 関	——	小 関	——	小 関	——
	午後	再診	小 関	——	小 関	——	小 関	——

■受付・診療時間

午前／受付 8:30～11:00 診療 8:30～12:00
午後／受付13:00～16:00 診療13:30～17:00

■休診日

木曜日午後・土曜日・日曜日・祝祭日
※心療内科の休診日は別

■毎月2回、大分大学医学部の寺尾教授による診察があります(週末定)。詳細につきましては、受付窓口または外来担当者・相談員にお尋ねください。

編集後記

心地よい季節になり、世間ではコロナ関連の様々な制限が解除されてきました。

感染については引き続き注意が必要ですが、制限が緩和されてきたことでメンタルの安定や人とのつながりを回復していけると良いですね。

患者様、一人ひとりに最適な医療・ケアを目指します。

医療法人 起愛会 宇佐病院

診療科目／精神科・心療内科・内科

〒872-0102 大分県宇佐市大字南宇佐1655
TEL 0978-37-0485(代) FAX 0978-37-0256
<http://www.usa-psy.com/>
E-mail:info@usa-psy.com

■宇佐病院へのアクセス

- バスをご利用の方は「神宮前バス停」下車が便利です。
- 宇佐駅より神宮前バス停まで約10分、神宮前バス停より徒歩約5分

