

さっぞん通信 グリーンロード

札幌病院広報誌
第13号
2021年9月発行

ストレスってなんだろう

札幌病院 臨床心理室より
公認心理師・臨床心理士 井村 咲子



ストレスって何？

生活の中で起こる様々な刺激・変化による緊張状態を「ストレス」と言います。緊張するとお腹が痛い、食欲が沸かない、眠れない等、普段とは違うサインがありませんか？これだけで心の病気に直結するものではありませんのでご安心を。刺激が収まればサインも消えるはずですが、ただ、刺激が長引いているのにサインに気付かずにいると大きく調子を崩してしまうので、そこは注意が必要ですね。自分のサインを知るのも大事です。

ストレスの原因って何？



- ・環境…騒音や天候、引越し、今のような感染拡大も。
- ・身体…病気や疲労、妊娠等も。
- ・社会…人間関係や仕事関連、就職や進学も。
- ・コロナ禍では…自分が感染するかも、誰かに感染させてしまうかも、という不安。咳、微熱などよくある症状をコロナウイルスかもしれないと感じる恐怖感。外出自粛等の制限で、今までしていた活動ができない。新型コロナウイルス関連の報道に毎日触れることによる気分の沈み等。

ストレスとの付き合い方

生活習慣 考え方 相談

規則正しい生活を心がけ、食事、睡眠をとりましょう。心身の疲労を溜めないことが大切です。

「●時まで」「●をしなければならぬ」と、時間にしばられていませんか？アタマを柔らかく、「今日できてよかった」「だいぶ進んだな」と考え方をちよつと変えられたら気持ちも楽になるでしょう。

信頼する人に気持ちを話す機会があるといいですね。人とのつながりを保つことで安定する「心の浄化作用」です。電話でもメールでも、心許せる相手とのひと時で自然に気持ちをリセットできますよ。メールや日記は文字にするので、漠然とした感情が可視化されます。何に對して、なぜイライラしているか、見えてくることで客観的な判断ができ、解決策がみつきやすくなりますよ。

行動の切り替えが気分も切り替える！感情が乱れそうになった時はいったん手を止めて別の行動を。好きな音楽を聴く、ドラマを見る、菜園や花壇での作業、ペットと遊ぶ、ストレッチや散歩、ドライブ等 思いついた事を。

コロナ禍の心の状態を確かめよう

右のような傾向が2週間以上続き、生活に何か影響が出ているようでしたら、心療内科、心理士等に相談することをお勧めいたします。

参照：東京医科歯科大学精神科

- 強い不安や緊張感を覚えることがある
- 物事に対して興味がわかない、心から楽しめないと感じる
- 気分が落ち込んだり憂鬱になったりする
- 食欲がない または食べ過ぎることがある
- 寝つきが悪い、頻りに目が覚める
- 新型コロナに感染しているのではないかと体温や体調を過度に気にする
- 新型コロナを周囲にうつすのではないかと過剰に不安になる
- 新型コロナが原因で人間関係が悪化したと強く感じたり孤立感が高まったりする
- いろいろな視点で物事を考えることが難しくなった
- 将来が意味や目的に満ちたものに思えなくなった



当院のホームページがご覧いただけるQRコードです

発行：医療法人ひまわり会札幌病院 広報部
小樽市銭函3丁目298 Tel.0134-62-5851



心理士のお仕事



私は、札幌病院の小児発達外来や児童デイサービス等に通うお子さんの発達検査や知能検査等が必要に応じて行い、医学的根拠に基づいた評価と助言をする専門職です。お子さんのご家庭や園・学校等の困りごとを、共に受けとめて良い方向へ向かうよう、繋がって支援しています。

「心理士」って「心」を読めるの？

よくあるご質問です。答えは×です。読めませんよ。人の行動、発言、考えや悩みの根底にある心の状態をあらゆる角度から探るつとじています。

カウンセリングをする職種でしょ？

カウンセリングは心理職の業務の、ごく一部にすぎません。認知機能、発達、社会適応、人格の検査をしたり、心の問題や困り感を抱えるご本人、ご家族、関係者から話を聞いたりすることで原因を推察し、考えられる支援、解決方法を共に探っていきます。

どうしたらなれるの？

公認心理師は国家資格ですが、臨床心理士は内閣府認可の民間資格です。両者とも原則、指定された大学院修了で受験資格が得られるので、道のりは長いです。臨床心理士には「生涯学習」として、研修会や学会参加、論文執筆などの研究業務も求められています。

メディアコラム

ナースのお仕事 回復期リハビリ病棟編

回復期リハビリテーション病棟 師長 岡田 明子

回復期リハビリテーション病棟は、「もとの生活の場に戻る」ために「集中的にリハビリをしてできる限りの機能回復と日常生活の自立をめざす」ところです。患者さんの多くは脳卒中や骨折、肺炎等で、急性期治療後すぐに家に帰るのは難しい方々です。医師・看護師・リハビリスタッフ・医療ソーシャルワーカー！栄養士・介護士がワンチームで患者さんの社会復帰を支えます。



リハビリテーションは一日で終わるものではありません。毎日、少しずつ積み重ねていくもので、入院日数が半年近くなることもあります。体の変化に加え、今は新型コロナウイルス感染症対策のため直接ご家族と会うことができず、ストレスや不満・不安を抱えて過ごす患者さんが多いでしょう。当病棟では「プライマリー制」といって退院まで一人の看護師・一人の介護士が患者さんの主担当となる体制をとっています。その方を一番良く知る責任者として信頼関係を築く努力をし、患者さんにとって一番良い支援をチームに提案し、実現する義務があります。リハビリのできるようになったことは病棟生活でもご自分でしていただきます。時には「鬼」に見えているかもしれませんが、家に帰るためには心を鬼にして自立を確かなものにしていかなければ!! という親身の応援なのです。

リハビリでの疲労・集団生活によるストレス・退院後の生活への不安…受け止めて寄り添い、大好きな「我が家」へ戻れた喜びを味わえるよう、これからも取り組んでいきます。

ひまわりのエール

体を冷やすときのポイント！

9月でも気温の高い日は、長時間の外作業や車内での熱中症にご注意ください。

体を冷すなら…脇の下・足の付け根・首筋

首の後ろ側を冷やしていませんか？そこ、冷やし過ぎは禁物ですよ！神経や血管がたくさんあり、長時間冷やすと酸素を送っている血管が収縮し、脳に血液が足りなくなります。また、脳の視床下部という部分が冷えると、体温が下がったと脳が勘違いをして体温を上げようと作用し、めまいや頭痛などの症状が出る場合があります。(師長 岡田明子)

- 衣服をゆるめる。
- うちわや扇風機などで風を送りましょう。

- 首筋** 氷or保冷剤がない場合は、冷えたペットボトルなどを代わりに使う。
- 脇の下** 氷or保冷剤で、脇の下など太い動脈・静脈のあるところを冷やす。
- 足の付け根** 足の下にカバンや枕を置き、足先を高くする。

