

ぽーれぽーれ(Pole pole)
スワヒリ語で
「ゆっくり…」
という意味です

第54号
2023.02.01

ぽれぽれレター

理念

「人とよりそう ひらかれた病院」

病院基本方針

※安心・安全ながん医療を提供します
※医療提携を進め、地域医療に貢献します
※豊かな人間性を持った医療人の育成に努めます

診療案内

内科, 外科, 脳神経外科, 整形外科
耳鼻咽喉科, 婦人科, 泌尿器科
放射線科, 消化器科, 緩和ケア科
乳腺外科, 腫瘍外科, 腫瘍内科
歯科, 口腔外科

【診療受付時間】

平日 午前8:30~午後4:00

土曜 午前8:30~正午

【診療時間】

平日 午前9:00~午後4:00

土曜 午前9:00~正午

【外来の休診日】

日曜・祝日・年末年始

【お見舞い時間】

正午~午後8:00

医療コラム

～ストレス、レジリエンス、 相談相手～

みなさま、はじめまして。こんにちは。
公認心理師（臨床心理士）の八木と申します。
今回は上記のタイトルについてお知らせいたします。

わたしたちのこころはショッキングな出来事に遭遇
すると、ストレス反応として不安を感じ、落ち込み、
悲しみ、食事がのどを通らなくなったり、眠れなくなり
ます。時には「どうして自分だけが」と怒りがわく
こともあります。中には小さな出来事の積み重ねがス
トレス反応として現れることもあります。

八木 先生

この出来事はいつ何時やってくるかはわかりません。災害時や病気が分かったとき、再
発、転移がわかった時などにわたしたちのこころが受けた強い衝撃を身体が反応します。

これらのストレス反応は正常な反応です。そのため、多くの場合は、一時的に体調を崩
しても、元の状態に回復する力を持っています。この回復する力は自然治癒やホメオスタ
シスと呼ばれていて、ぽれぽれ第24号(2014/08)でお伝えしたことがあります。
そして、この元に戻ろうとする状態のことを「レジリエンス」といいます。

レジリエンスとは…

レジリエンスは「バネ」と表現されることがあります。困難な問題、危機的な状況に遭
遇しても立ち直っていく力のことで、こころの回復を説明する言葉として使用されていま
す。そもそもこの力は新たに身につけるものではなく、これまで生活してきたなかで、他
者との関係の中で育まれてきているものです。
ただ、大きな傷つきや悲しみなどの負の感情によって妨げられていることも多く、その場
合は気づくことが難しいです。



レジリエンスを促進する要因

では、レジリエンスを上手く機能させている人は、どうしているか？

- 困難に遭遇しても上手く乗り越えることができる。
- 考え方が多様、柔軟性がある。
- 気持ちの切り替えが上手い。
- 自分にも周りにも優しい。他者と協力的な関係を築ける。
- 無理に前向きになろうとせず、今の気持ちがあるがままに認めることができる。
- 相談できる相手がいる。



私は、促進させる要因で特に次の2点が重要だと考えてます。

- 気持ちがあるがままに認めることができる
- 相談できる相手がいる

また、この要因を実践するために「安心できる場所（＝秘密を守ってくれる場所）」が必要です。誰が聞いているかわからない雑踏の中や喫茶店で“あるがままに”気持ちは話せません。安心できる場所の一つとして、大切な他者や同じ病気を患った当事者同士の会（ピアサポート）、そしてカウンセリングなどを利用していただければと考えます。

コロナ禍以前では当院でもピアサポートの会を開催しておりましたが、現在休止中です。社会では徐々につながりが回復しつつあります。今の状況で実施できる形式でつながりを実感できるものはないかと模索しております。再開・リニューアルまでもうしばらくお待ちください。

一方で心理士との対面でのやり取りは再会しています。話をしてみたい、聞いて欲しいな、考えを整理したいななどのカウンセリングのご希望がありましたら、主治医、看護師等に問い合わせください。



編集後記：大寒波到来で、とても寒いですね。しっかり防寒対策して、体調にお気を付けてください。（東阪）

発行者：中村仁信（病院長）

編集長：福西康修（放射）

編集委員：村井祐子（医師） 湊多加子（看護） 松澤圭介（看護）

常島啓司（情報） 大塚はるか（医事課） 東阪真希（放射）

〒567-0085 茨木市彩都あさぎ7丁目2番18号

Tel 072 (641) 6898 Fax 072 (641) 6097



<http://www.saito-yukokai-hp.jp/index.htm>

「ほれほれ」はホームページからダウンロードできます！