

こころがほっをお届けします。

Ciao! ちやお!

Vol.
61

2022, winter

虹と海のホスピタル 広報 BOOK

ご自由にお持ち帰り下さい!

特集

「うつ病のためのメタ認知トレーニング」
D-MCTって、なんだろうつ?」

マインドビタミン

とてもネガティブな同僚への良い対応を教えてください!



INDEX

年頭所感	2
〈特集〉	
うつ病のための メタ認知トレーニング	4
秋の作品展	8
マインドビタミン	10
NEWS & INFORMATION	12
栄養管理科 自慢の一品	14
心がアがる！私の愛用アイテム 編集後記	15

年頭所感



虹と海のホスピタル

院長
進藤 太郎

新年あけましておめでとうございます。皆さまには健やかに新年をお迎えのことと、こちらよりお慶び申し上げます。

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）は、人々の健康、生活および経済活動に大きな影響を与えるとともに、その生活様式を一変させ、心理的なストレスを増加させています。1年前と比べるとワクチンや治療薬の開発が進んできたとはい

「会制限の影響がある」と回答したと報告しています。2021年末でもオミクロン株の流行が危惧されており、新型コロナウイルス流行下での生活が継続することが予想され、少しでも長期入院している方や外出制限でストレスを感じている方に楽しんで頂きたいとの思いから、九州大学の学生さんの研究協力の一環で、患者さんにVR体験を行ってもらうことを計画しています。バーチャル空間での旅行や観光体験がどのような効果をもたらしてくれるのか、大きな期待を抱いています。

また、コロナ禍でのストレス関連疾患に対する様々な試みを昨年に引き続き取り組んでいきます。2021年は患者さんからの要望が非常に大きかった保険診療での「反復経頭蓋磁気刺激療法（rTMS療法）」をようやく開始することが出来ました。長年rTMS治療に取り組んできたノウハウも活かし、新しい機器を導入して更

にうつ病患者さんの回復に貢献出来るよう取り組んでいきたいと思えます。そして、2021年春からうつ病に対するメタ認知トレーニング（DMCT）も入院患者さんを対象として開始しています。2019年8月にDMCTの開発者であるレナ・イエリネク教授をドイツ・ハンブルク大学から招へいし、日本で初めて東京大学にて行われたワークショップに当院も参加し、導入準備をコツコツと進めて

え、今後数年はCOVID-19との共存と新しい生活様式が持続する中、ウィズ／ポストコロナ時代のストレス対策は重要なメンタルヘルス上の課題である状況には変化がありません。認知機能低下や認知症の進行は不活発なライフスタイルと関連することがWHOによって示されています。しかしながら2021年はCovid-19の拡大により多くの医療機関や高齢者関連施設にて厳しい感染対策がとられ、外部の対人的な関わりを遮断している施設が数多くみられました。当院でも面会時間の制限や不要不急の外出や外泊を制限せざるを得ない状況になってしまいました。全国の945施設と介護支援専門員（ケアマネジャー）751人を対象に行った調査では、約4割が認知機能や身体活動量の低下に「影響が生じた」「コロナ禍の外出・面

きました。臨床トレーニングを重ね、スタッフの治療スキルも飛躍的に向上した本年はストレスケア病棟でのプログラムを中心として、なるべく多くの患者さんに治療を提供出来るように体制を整えていきたいと考えています。また、外来ではスマホアプリを活用した認知行動療法の試験的な導入にも臨床試験として取り組んでいますので、興味を持たれた方はスタッフに気軽に声をかけて頂ければと思います。

このように、ウィズ／ポストコロナ時代にマッチしたより良い医療の提供、地域への貢献を目指し、全職員が『ONETEA M』で取り組んで努めて参る所存です。

最後になりますが、皆さまに幸多い年となりますよう祈念しまして、年頭のごあいさつといたします。今年もあたたか

いご支援とご助言をこちらよりお願い申し上げます。



「うつ病のためのメタ認知トレーニング」 D-MCTって、なんだろっ?

今年5月から虹と海のホスピタルでも導入された「メタ認知トレーニング」。これまであまり耳にしたことがない「メタ認知」とは???

メタ認知トレーナーとして患者さんにレクチャーを行っている
7F虹のフロア ストレスケア病棟 宮崎看護師に伺いました!



Q2

どのような患者さんを対象にしたトレーニングなのでしょ?

メタ認知トレーナーだけのワークショップも月1回のペースで行っています。実際の患者さんとの関わりの中で気づいた点も研修スタッフにレクチャーしていきながら、スタッフ育成も頑張っているところです!

Q1

メタ認知とは、どういう意味ですか?

メタ認知とは、「自分が考えている、感じていることに自分自身で気づき、分析する」という意味です。ドイツで生まれたメタ認知トレーニング(MCT)とは、低下したメタ認知を回復させる段階的なトレーニングプログラムです。そのうち、うつ病にフォーカスしたプログラムがD-MCTです。



入院中から復職準備を行いたい方 入院リワークプログラム

	月	火	水	木	金
午前 9:30~11:30	VCAT-J (個別)	VCAT-J (グループセッション)	フロア活動	オフィスワーク	個別 OT
午後 13:30~15:30	フロア活動 (1、2、4週) 脳と体のエクササイズ (4週)	D-MCT	ZUNBA マインドフルネス	認知行動療法	心理教室

当院では、現在は主にリワーク(職場復帰)プログラムを受けている方で「メタ認知トレーニング(D-MCT)」を希望するストレスケア病棟の入院患者さん向けに行っています。これまで10代~60代まで若年層からシニア世代まで、年齢やご職業も様々です。

Q3

どのような目的で行われるトレーニングなのでしょ?

このトレーニングによって、ご自身の偏った感情や歪んだ思考に気づいて、ニュートラルな状態に自分自身で持つていくことで、少しでも楽に生活できるようにすることが目的です。もちろん、薬物、精神療法、認知行動療法などの治療と並行して行っています。



Q4

どのようなスケジュールで行うのでしょ?

火曜日午後の活動内で、60分を全8回で行っていきます。ですが、患者さんの体調が悪い場合は1回目からキッチリ参加しなきゃいけないというわけではなく、状態を見ながら、途中参加や途中退席が可能であり、何回目の回からでも参加出来るオープン参加です。まずはご自身のタイミングで参加していただいて大丈夫です。



メタ認知トレーニングに参加された、研修医の筒井先生へお聞きしました!



「考え方の偏り」のレクチャーにはハッとさせられ、ついつい偏った考え方をしてしまっていることに気づかされました。決めつけずに客観的にみていく視点など、今後の診療にも活かしていきたいです。



メタ認知は自分の考えを主観的ではなく客観的に認知するトレーニングです。全8回のトレーニングで習得ではなく、日常の中で用いてトレーニングする事で少しずつ変化に気付けた方もおられます。「なんとなく感情と思考のバランスがわかってきた」とおっしゃる患者さんがいらっしゃいました。もちろん、個人差がありますし、患者さん一人ひとり様々なケースがありますが、グループトレーニングの中でいろんな意見を聞くことで、気づけることもあるようです。参加して良かったというお声をいただいています。

人との関わりの中で、ネガティブで悲しい気分ときは、ポジティブで幸せな考えを抱くことが難しいものです。実際、嫌なことがあったりする中で、誰にでも間違いやネガティブな考えはあることを知ってほしいと思います。

心のバランスを保つためのエネルギーは有限なので、限りあるエネルギーをどこでどのように使うのか、体調を見ながらコントロールできるような生活しやすくなると思っています。

過去と他人は変えられないけど、未来と自分は変えられます！これまでトレーニングを受けられた患者さんも、自分を俯瞰して認知してみても、自分の偏った考えなどに気づいていくと、徐々に、心のきつみが変わっていくのではないかと。

カウンセリングや気軽に相談してください。



Q7

「メタ認知トレーニング」をこれから受けてみたい...と思われる方へメッセージをお願いします。

Q6

実際、患者さんとの関わりの中で感じたことはありますか？

3〜5名のグループで行っていきます。全8回あるトレーニングは、スライドを用いて解説を行い、最後に資料を渡しておきます。



トレーニング時のスライド1例

D-MCT: 人工衛星から眺めてみる

今日の話題

感情・思考・行動の関係

出来事は1つー思考はたくさん

親しいと思っていた友だちが、私の誕生日なのに連絡をくれない。

「なんてひどい奴だ!いつも自分のことはばかり考えて人のことなどまったく考えもしない!」	「携帯の充電が切れたか、カレンダーに誕生日を書き間違えたのだから。」	「何か大変なことが起こったに違いない!」	「自分はどうでもいい存在だから忘れられたんだ。」
怒り	平穩	恐れ	悲しみ
非難のメールを送る	誕生日をそのまま祝う	心配する	泣いて考え込む

Q5

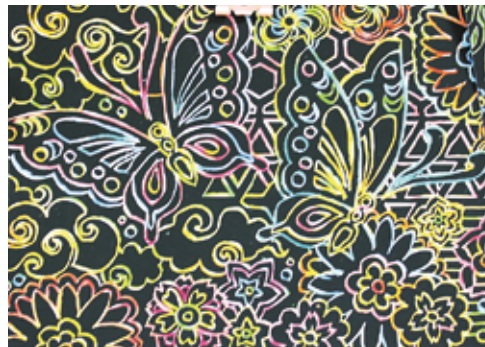
例えば具体的に、どのように「トレーニング」が行われるのでしょうか？



秋の作品展

11月10日水 - 12日 金の3日間開催しました！

この一年間で制作された作業療法の作品をはじめ、スタッフ趣味の作品も勢揃い。ひとつひとつ想いをこめられた作品を、作業療法士を中心としたスタッフ皆で飾り付けました。「やっぱり作品展は楽しいね」「良かった～」「何回も見に来たよ」と、沢山の笑顔を見ることが出来ました!!



とてもネガティブな同僚への 良い対応を教えてください！

「FM佐賀CONFM7.9」毎週木曜AM8時30分〜8時35分頃のラジオ
「マインドビタミン」でもお馴染み、臨床心理士上堀内洋允がお答えします！



Q.

とてもネガティブな同僚と話をしたり同じ空間で過ごすだけで、ぐったり疲れます。「僕なんか」「どうせ」という口癖を聞かされた時にこちらまで気分が卑屈になってしまいます。励まして、褒めても通じません。何か良い対応があれば教えてください！
(30代 男性)

A. 日常場面で失敗やつまずきが起こると、それを嘆いたり悲観になることはあるわけですが、同じ出来事に対しても、それがあたかも取返しがつかないことのように、とても大きく捉える方もいれば、それほど大したことない考える人もいたり、捉え方によってその後の感情や行動には違いが出てくるのが予想されます。

「僕なんか」「どうせ」といった言葉の背景には、上手くいっていることや達成出来ていることがあったとしても、一つにつまずきによって「いつも失敗ばかりしている」というように、一事が万事のように捉えるなど失敗が過大評価される一方、成功を過少評価してしまっていることもあるかもしれません。このような思考パターンに陥ることによって、気持ちを切り替えることが難しくったり、周囲の方も励まそうと声掛けしたとしても、本人としてはそれを素直に受け取りにくく、それこそ「自分はまだまだで、褒められることは何一つしていない」など、より自分を追い込んでしまうこともあるかもしれません。

その方の中で少しずつ積み上げてきた考え方、思考パターンというのは、容易に変えにくいこともあるかと思いますが、いくらかでもポジティブに捉えるために、「べき思考」や「完璧主義」など、まずは普段どのように物事を捉え考えているのか、ご自身でもその傾向に気づけるとよいですね。仮に失敗しても完璧にできなかったとしても、その中で上手くいっていることは何か、次に活かせることは何なのか、見落としていることがないかを丁寧に拾い上げていけるのも一つかと思えます。例えば、上司に挨拶をしたけれども返事がなかった時、「もしかしたら嫌われているかもしれない」という考え方は、あくまでも仮説であって、偶然聞こえていなかっただけかもしれませんし、本当に嫌われているかどうかは、他の場面や色んな情報も集めて判断することも大切かと思えます。

また、他人と自分を比べないとか、コミュニケーションの場面でもポジティブな言葉を使ってみることを心掛けたり、笑顔や表情も意識してみると周囲に与える印象も違ってくると思います。相手の考え方を無理やり変えるわけでは勿論ありませんが、周囲の方としてもこのような視点で関わったり、客観的事実やポジティブな側面についても具体的に伝えていけると良いかもしれません。



こどもの心外来
新規ご予約についてのお知らせ



初診のご予約について、長期にお待たせする状況を避けるために、ひと月ごとのご予約案内とさせていただきます。ご理解とご協力の程、宜しくお願いいたします。

予約の対象月	予約受付開始日
2022年2月	1/5 (水) 10時
2022年3月	2/10 (木) 10時

時 間：10時よりお電話にてお受けいたします。
予約専用 TEL：0955-77-5120

※他の電話番号ではお受けできません

※予約枠は限りがございますので、お電話を頂いた際に予約が埋まっている場合があります。

※現在、他の医療機関を受診されている方や、以前他の精神科病院もしくはクリニックを受診されていた方は、受診の際に紹介書（診療情報提供書）が必要です。予約した受診日までに紹介書をご準備いただける場合のみ予約案内が可能となりますので、予めご了承ください。

※予約枠が埋まりましたら、フェイスブック、ホームページでもお知らせいたします。



うつ病の新しい治療
rTMS 療法のご案内

お薬による症状のコントロールが難しい患者さんにとって、新たな治療の選択肢になる反復性頭蓋磁気刺激療法を実施しています。ご希望の方は、rTMS 希望とお伝えください。

★外来 TEL0955-77-5120



良質な睡眠がとれていますか？

“睡眠時無呼吸症候群”の
一泊検査ができます

いびき、睡眠中息が止まる、寝ても疲れが取れないなどで悩んでいませんか？簡易検査や、夕方～翌朝退院の一泊入院での精密検査を行っています。

入館時の感染対策へご協力をお願いします

冬は、インフルエンザを始め感染症の流行しやすい時季です。新型コロナウイルスを含めた感染対策として、来院される皆様へ下記のご協力をお願いいたします。



① 手指消毒

ワンタッチの消毒をお願いします



② 検温

37.5度以上でアナウンスが流れた場合は、スタッフがご案内するまで、そのままお待ちください。

④ 不織布マスク着用

院内では、不織布マスクの着用をお願いします。お忘れの際は、受付で10円にて販売しております。



※感染の流行に合わせて、内容は変更されますのでご了承ください。

③ 問診

風邪症状・体調不良の方は、受付へお申し出ください。



冬の寒さでも、心はホッカホカ
クリスマス飾り♪

暗く寒くなる時季、来院された方がほっこりと心が温まるひと時となりますように♪と願いをこめて、スタッフでクリスマスの飾りつけを行いました。



10/19 火
秋の消防避難訓練を実施しました

屋内での避難訓練後、新人スタッフを中心に初期消火を実際に行う消火訓練を行いました。乾燥するこれからの季節、“火の用心”で備えます！



患者さんに人気のメニュー ベスト3

虹と海のホテル 管理栄養科では、患者さんに召し上がっていただくために、栄養、食べやすさ、おいしさなど、日々、試行錯誤しながら毎日のメニューを考えております！今回は、かつ丼・カレーライス・コロッケと不動の三大人気メニューをご紹介します！

1位 リクエストメニュー No.1 かつ丼



たっぷりの卵とじに、大きなカツをのせた大満足の一品！皆さん、あっという間に完食です！



2位 年齢・性別問わず、人気のメニュー カレーライス



フロアでは、「いつ、カレー？」「毎日でもいいよ」など、栄養士への声掛けNo.1メニューです！

3位 旬の野菜がたっぷり！ 手作りコロッケ



ホクホクしたジャガイモやカボチャを一つひとつ形を丁寧に整え、揚げたてを患者さんのもとへ届けます。笑顔で召し上がっていらっしゃる患者さんに、栄養科スタッフも、おもしろ目が下がります！

番外ですが、人気メニュー



ちゃんぽん



焼きめし



肉うどん

心がアがる！私の愛用アイテム

光のフロア チーフ 岩本 勝広

「手挽きのコーヒーミル」

このコーヒーミルは、私が社会人になって2〜3年経った頃、お店のクレープを溜めてやっと手にした物です。かれこれ三十数年前になるかと思いますが…。たまの休みの日に、ゆっくとハンドルを回し、手に伝わる豆の手応え、手挽きならではの音、部屋中に広がる香りを感しながら無心で楽しんでいたので思い出します。

今は、便利な電動ミルが多くなりましたが、この企画を頂いて、久々に手挽きミルを挽いてみて、まったく違った時間・空間を味わっています。日々追われるような毎日ですが、コーヒーの香りを味わって、ひとときのリラックスタイムにしています。



広報誌へのご意見等をぜひお寄せください！

アンケートはこちらから！

ハガキの場合 / 〒847-0031 佐賀県唐津市原 842-1
FAXの場合 / FAX 0955-77-2274
E-mailの場合 / ciao@nijitoumi.or.jp



編集後記

今年で、虹と海のホテルも10歳です。無事にこの日を迎えることができ、全ての皆様の温かいご支援に心より感謝申し上げます。治療と同じく“希望”を共に、一日一日を丁寧に成長し、年を重ねていきたいと思っています。

● 依存症専門医療機関〈アルコール健康障害〉

● 日本うつ病リワーク協会正会員施設

🚫 当院は、敷地内完全禁煙施設です。

2022.1

外来のご案内

● ご相談・ご予約専用ダイヤル

(受付:月~土・9:00~17:00)

☎0955-77-5120 (外来直通)

● 休 診:日曜・祝日

● 診療時間:9:00-12:30/13:30-17:00

* 初めの方は、予めご予約が必要となります。

	月	火	水	木	金	土
心療内科 精神科	齊木 橋本 進藤(太) 山本	藤巻(奈) 橋本 藤巻(光) 齊木 坂本	齊木 進藤(太) 大田 山本	齊木 藤巻(光) 進藤(太) 大田	藤巻(奈) 藤巻(光) 橋本 大田	進藤(太) 柳本 緒方
こどもの心			●			
ストレス			●(～19:00)			●
すいみん			●			●
もの忘れ	●	●	●	●	●	
内科	●	●	●(～16:00)	●(～16:00)	●(～16:00)	
歯科	★ 無料検診	長崎大学	長崎大学	長崎大学 (～15:30)		長崎大学 ※第2 口腔外科

お問い合わせ

● 虹と海のホスピタル.....☎ 0955-77-0711 (代表)

1. 外来受診のご予約・相談など.....☎ 0955-77-5120 (外来)

2. お支払い、診断書等の申込など...☎ 0955-77-5121 (医事)

3. 歯科の予約など.....☎ 0955-77-5138 (歯科)

● 訪問看護ステーションはる...☎ 0955-58-8866 (代表)

各種検査 詳細はお尋ねください。

- 睡眠時無呼吸精密検査 (PSG検査)
- MRI ● 脳波 ● 骨密度検査
- 心電図 ● エコー ● 各種心理検査

専門プログラム ご希望の方は、主治医へご相談ください。

- マインドフルネス ● rTMS療法
- リワーク(復職支援)
- 親子ブレイントレーニング
- アルコールリハビリテーション



医療法人 唐虹会

虹と海のホスピタル

Rainbow & Sea Hospital

◆ 心療内科・精神科・内科・歯科
◆ こどもの心・ストレス・すいみん・
もの忘れのご相談

〒847-0031 佐賀県唐津市原 842-1

虹と海のホスピタル



YouTube