

かしそく新聞

～訪問診療 編～

かつしか心身総合クリニック

「かかりつけ医」として在宅療養をサポート致します。

【思い込み、認知の歪(ゆが)みについて】

調子が悪いときは、自分が何をやってもうまくいかない、どうせ失敗する、と思ってしまうことはありませんか？本当はそんなにいつもと変わらないのに、悪いことばかり起きていると思い込んでしまう…少し指摘を受けただけでも、「自分はダメな人間なんだ」「自分は周りから嫌われているに違いない」と否定的に考えてしまう。少し極端な例ですが、心療内科の患者さんのなかには、このようなネガティブ思考に陥ってしまっている人が少なくありません。実際にうつ病の患者さんの病状として、否定的観念というものがあり、病状によって認知の歪みが生じ、何事も否定的に悲観的に考えてしまう状態に陥ることもあります。

▽さて、私たち人間は現実をあるがままに捉えることはできません。同じ出来事が起こったとしても、人によって様々な受け取り方をします。物の見方は人それぞれということです。精神的にストレスをため込みやすい人、不安を抱えやすい人は、物事を悲観的にとらえる癖があります。根本に「自分はダメな人間だ」「自分は人を思いやることができない」「人に嫌われるべきでない」などの否定的な自己像を抱えており、そこから「どうせ何をやってもダメだ」「自分は誰からも相手にされない」「相手を不機嫌にさせてしまったかな」などといった考えが勝手に頭に浮かんできてしまいます。その度に不安やストレスを感じ、結果生きづらくなってしまいますので、そのような人にはその偏った思考習慣にまず気付いてもらい、少しずつ極端な考え方を修正していきます。有名なプラセボ効果でも知られているように、思い込みによる心理効果は様々な実験で証明されています。毎日を明るく活動的に過ごすために、たまに自分自身の思考習慣を振り返ってみてください。気分が落ちているときは否定的思考習慣に陥っているかもしれません。肯定的に考える意識をしてみましょう。さらに、第三者に言われたことは大きく影響します。「あなたがいて、うまくいったね」「〇〇さんが、あなたに感謝していたよ」…周囲からそんな言葉をかけてもらえれば、自分に自信を持つことができ、様々なパフォーマンスも上がるかもしれません。(永井妻子医師)

編集後記～スタッフのつぶやき～

暑い季節になってきましたので、「蚊」のお話を。「蚊なんてたいしたことないよ」と思われるでしょうが、これは大間違いです。蚊は人類にとって最も有害な害虫で、蚊によって媒介される病気(マラリア、脳炎、デング熱など)による死者は1年間に75万人におよび、これは「地球上でもっとも人類を殺害する生物」(「Wikipedia」より)だそうです。私は蚊の怖さを知っていたので、以前台湾にいた頃、日本から虫よけ薬をたくさん持参し、なんと一度も刺されずに過ごしました(笑)。日本の虫よけ薬は、本当に優秀です。(K)

医療財団法人ファミーユ

かつしか心身総合クリニック

〒125-0041 葛飾区東金町1-41-1 桜井ビル2階

①外来：心療内科＝大川昭宏院長、永井妻子副院長
内科＝駒形清則医師(第2・第4火曜のみ)

②訪問診療

内科＝駒形清則医師

駒形明紀医師(非常勤)

精神科＝米谷充医師(非常勤)

神経内科＝今井壽正医師、西岡健弥医師(非常勤)

※詳しくはホームページをご覧くださいか、お電話にてお問い合わせ下さい。

電話 03-3627-0233