2023年
春号

こころだより

山口県立こころの医療センター広報誌

病院の理念

県民の心の健康を支える
質の高い医療の提供

特集 自律訓練法のご紹介

令和４年度認知症疾患医療センター合同研修会を開催しました
第３回 山口県依存症セミナーを開催しました
こころ NEWS
診療のご案内

編集：広報委員会
発行：山口県立こころの医療センター
山口県宇部市東岐波4004-2
TEL:0836-58-2370（代表）

地方独立行政法人
山口県立病院機構

Kokorodayori
特集

自律訓練法のご紹介

精神科医　角田（すみだ）　武久（たけひさ）

自己暗示によって体の筋肉の緊張を解きほぐし、心身を整えることを目的としたリラクゼーション法です。 1932年にドイツの精神科医シュルツによって体系化され、ストレスをやわらげるなどの効果があります。軽い自己催眠と考えても良いと思います。リラクゼーション法としては 他にも、腹式呼吸やマインドフルネスがありますが、自律訓練法は類似の効果が期待できます。

慣れてくると職場や電車でも可能となりますが、最初は静かで落ち着ける場所で実施します。ゆったりと椅子に腰かけて行うか、寝そべって行います。

６段階ありますが、順々に習得するのがおすすめです。第1公式では手足の「重さ」を感じ、第2公式では手足の「温かさ」を感じます。第3公式では「鼓動」を感じ、第４公式では「呼吸」を感じます。第5公式では「腹部の温感」を感じ、第6公式では「額の涼しさ」を感じます。眼をつむり心の中で公式を唱えます。いつも同じ言葉を使うことで暗示効果が高まり、自己催眠に入りやすくなります。たとえば、「手足が重たい」と心の中で言葉を繰り返しますが、「手足が重たくなる」とは決して言いません。受動的な集中がコツだからです。

以下6つの公式です。

第1公式（四肢の重感）「手足が重たい」
手足の力を抜いてリラックスして言葉を繰り返します。意識が集中して自然に重さを感じるようになります。

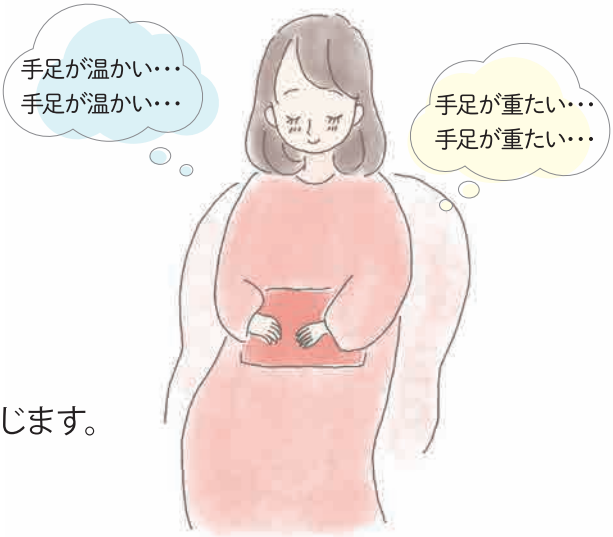
第2公式（四肢の温感）「手足が温かい」
手足がリラックスして温かさを感じるようになります。

第3公式（心臓の鼓動）「心臓が静かに打っている」
心臓の鼓動に意識を集中させ、自然体で鼓動を感じます。

第4公式（呼吸）「呼吸が楽だ」
呼吸に意識を集中させ、呼吸をそのまま感じます。

第5公式（腹部温感）「みぞおちが温かい」
言葉を心の中で繰り返し、腹部のみぞおち部の暖かさを感じます。

第6公式（額の涼しさ）「額が涼しい」
言葉を繰り返すことで、額の涼しさを感じます。



第1段階から順々に練習しますが、第１・第2段階をセットに、第３・第４段階をセットにして練習してもやりやすいかもしれません。数分言葉を繰り返しても感じ取れない時は、その日はあきらめて翌日以降に試してください。慣れてくれば10秒程度で入れます。第６段階は少し難しいかもしれません。第5段階が可能な人であっても、実践の都度、第1→第2→第3→第4→第5と順番にすすめていく方が実施しやすいと思います。

最後に消去動作をします。両目を開いて、両手を強く握ったり開いたり、大きく伸びをして下さい。

現在はストレス社会です。こうした技法を知っていると、効果的にリラックスして落ち着くことができます。少し練習が必要な技法ですが、ネット上や書籍でより詳しい説明もありますので、是非試してみてください。

令和４年度認知症疾患医療センター合同研修会を開催しました

認知症疾患医療センター

令和５年２月１２日（日）、山口県と県内８カ所の認知症疾患医療センターが合同で、「キュアとケアの実際と実践」を全体テーマに研修会をWEBにて開催し、１５０名近くの参加がありました。

この研修会は、県内の認知症疾患の保健・医療水準の向上を図ることを目的に、保健・医療・福祉の専門職を対象として毎年開催しています。

「山口県の認知症施策について」説明した後、講演Ⅰでは、八千代病院神経内科部長、愛知県認知症疾患医療センター長の川畑信也先生より、「法律からみた認知症診療　医療倫理からみた認知症診療」をテーマにご講演いただきました。講演では、臨床の現場で行われていることに対する、法的、倫理的側面からの考え方を説明していただきました。参加者からは「業務の中で当たり前になっていることを改めて考える機会となった」などの感想が寄せられました。

講演Ⅱでは、京都橘大学健康科学部作業療法学科教授の小川敬之先生より、「地域共生社会に向けた取り組み -就労的活動の実践- 」をテーマにご講演いただき、認知症の方の就労支援と居場所作りへの取り組みについて紹介していただきました。参加者からは「ただケアを受ける存在ではなく、自ら社会貢献できる存在になれるということは必要な視点であると感じた」など、新たな支援体制への意欲の声も多く聞かれました。

今年度も新型コロナウイルスの影響でWEBでの開催となりましたが、今後も認知症疾患や認知症疾患医療センターについて理解を深めていただけるよう取り組んでいきたいと思います。

講師：八千代病院神経内科部長
川畑 信也　先生

座長：総合医療センター認知症疾患医療センター
福迫センター長

講師：京都橘大学健康科学部作業療法学科教授
小川 敬之　先生

座長：下関病院認知症疾患医療センター
中山センター長

第３回　山口県依存症セミナーを開催しました

（山口県依存症治療拠点機関）

令和５年２月１９日（日）に「第３回依存症セミナー生きるための依存～孤独の穴を埋める旅」をテーマにWEB（LIVE配信後オンデマンド配信）で開催しました。

本研修は山口県知事から依存症治療拠点機関に選定された医療機関が、県内の医療機関に勤務する医療従事者を対象に年1回開催することとなっている研修会で、アルコール健康障害、ギャンブル等依存症の治療拠点である高嶺病院と、薬物依存症の治療拠点である当院が合同で開催しています。

薬物依存症の治療拠点である当院は、「ATOC（アトック）（当院の薬物依存症専門治療プログラム）の取り組みの実際」について、副院長の藤田からお話しさせていただきました。初めに“薬物依存症のメカニズム”“薬物依存症の治療的な関わりについて”お話しさせていただいた後に、当院で実施しているATOCについてご説明し、実際のプログラムをスタッフで再現した動画を見ていただきました。ご参加いただいた方からは、「プログラムの映像があり分かりやすかった」「つながり続けるを大切にしたいと思います」「薬物依存症のメカニズムについてより理解が深まりました」等のご感想やご意見をいただきました。

県内外から２６０名を超えるお申し込みをいただき依存症に関心を持っていただいていることが窺えました。今後も関係機関と連携しながら依存症にご理解をいただけるよう取り組んで参りたいと思います。

講師：藤田副院長

司会：工藤精神保健福祉士

こころ NEWS

玄関ホールと外来駐車場の照明が新しくなりました！

この度、LED照明に更新し以前の水銀灯に比べ明るくなりました。
ご来院の方が安心して受診できるように整備していきます。

職員を募集しています

令和６年（2024年）４月１日採用の山口県立病院機構職員（助産師・看護師）を募集しています。
詳しくは、山口県立病院機構本部事務局のホームページ（ＵＲＬ：https://www.ypho.jp/）をご覧ください。また当院事務部窓口でも受験案内・申込書をお配りしております。

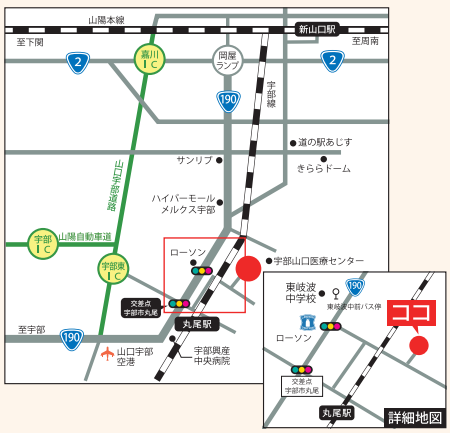
お問い合わせ先　地方独立行政法人　山口県立病院機構本部事務局
TEL：０８３５-２８-３３１１

診療のご案内

外来診察担当医								
	初診			再診				
月	(物忘れ・高次脳) 兼　行	(一般) 角　田	(一般) 萩　原	藤　田	磯　村	(禁煙、第1・第3) 藤田・新造	萩　原	
火	(児童、思春期) 村　田			坂　倉	派遣医師 (PM)	派遣医師		
水	原　賀			兼　行	村　田 (AM一般、PM思春期)	新　造	派遣医師 (PM)	
木	(依存症) 藤　田	(一般) 新　造		兼　行	角　田	原　賀	派遣医師 (PM)	
金	(一般) 坂　倉			藤　田	新　川	水　本		

※最新は病院ホームページをご覧ください。
初診・再診とも予約制となっております。予めお電話でご予約されてご来院ください。
外来直通電話：０８３６-５８-２３２７

交通のご案内



お車/山口宇部道路「宇部東ＩＣ」より丸尾方面へ約5分
電車/ＪＲ宇部線「丸尾駅」より徒歩約15分
バス/宇部市営バス「東岐波中学校前」より徒歩10分

地方独立行政法人 山口県立病院機構
山口県立こころの医療センター
〒755-0241　山口県宇部市東岐波4004-2
TEL：０８３６-５８-２３７０（代表）
：０８３６-５８-２３２７（外来直通）
FAX：０８３６-５８-６５０３

こころの医療センター　検索

https://www.y-kokoro.jp/