

★家族教室の場所が変更になっております。

すべての家族教室は、「ひだクリニック3階るえか」にて行っています。

★ふぁみりーテーブル基礎講座「病気について」は4月9日へ変更になります。

★認知行動療法フォローアップ講座は、3月はお休みになります。次回4月16日に開催します。

【休診のご案内】

ひだクリニック：土曜・祝日 休診

ひだクリニックセントラルパーク：水・土・日曜日祝日休診

3月20日（祝）は両クリニックとも休診です。

急に具合が悪くなった場合は、主治医がいなくても応急対応をいたしますのでご相談ください。セントラルパーク休診の場合は、ひだクリニック（本院）で対応いたしますので、お電話にてご連絡ください。

自立支援は登録医療機関のみご使用になれます。

【ご案内】

3月19日（日）10時～12時 家族sst

3月19日（日）14時～16時 サイコドラマ

3月26日（日）10時～12時 ふぁみりーテーブル基礎講座

「家族として病気に向き合うために」副院長 木村尚美

4月 6日（木）16時半～20時 クローバーファミリー

～ぶーけ家族懇談会と家族sst～ セントラルパークにて

4月 2日（日）10時～12時 「べてる式家族当事者研究」

4月 9日（日）10時～12時 ふぁみりーテーブル基礎講座

「病気について」院長 肥田裕久

【編集後記】早いもので卒業・入学シーズンとなりました。学生から離れると、新学期も意識しなくなりますが、何かに新しいことをはじめてみるのもいいですね。（み）

H29年 3月号No.1



エスパシオ関東大会 優勝！おめでとう！！

ひだクリニック デイケアるえかに所属する「Espacio」（フットサルチーム）は、第2回ソーシャルフットボール全国大会関東大会に出場し、みごと優勝を果たしました。この紙面でも何度も強さはお伝えしてきましたが、勝ち続けることはなかなか大変なことです。しかし、いつも我々の期待に応えてくれ、強豪Espacioは、今回もみごと優勝しました。

大角監督によると、この大会は、総当たり戦で、さすがに関東大会となるとレベルの高さが違い、非常に厳しい戦いでした。また、Espacioチームは非常に就職率も高いため、選手がどんどん巣立ってしまうのもうれしいながらも、厳しい戦いを



強いられる要因でもあります。最終試合のラスト10秒で竹田選手がゴールを決め、優勝することができました。

10月には、愛媛で全国大会があります。このままでは、全国大会は戦えないと、だれもが感じ、現在すでに、関東大会優勝の余韻はなく、すでに愛媛の全国大会に向けて始動しているとのことでした。

そして、今回もピノキオを中心に多くのみなさんが川崎まで応援に駆けつけてくれました。

いつもEspacioを応援してくださる皆様にチーム一同感謝しておりますと、話していただきました。

Espacioの皆さん、お疲れさまでした。そして、これからのみなさんのご活躍も応援しています。



日本心理教育・家族教室ネットワーク
研修集会新潟大会より

2月24、25日上記の全国集会が開かれました。これは、毎年全国各地で開催され、今回は20回目を迎えます。

心理教育とは、自分の病気のことを知り、その病気に対する対処法を知ったり、考えたりすることですが、わかりやすく伝え、病気の苦労がありながらも主体的に日常生活が送れるよう支援していくことも必要です。その方法を全国の様々な立場の人と共有したり、学びあったりする場です。

また、家族教室ネットワークも同時に開催されており、ご病気のご自身だけでなく、ご家族も病気を理解したり、ご家族自身も支えられたりするこ

肥田先生のメディカルコラムVol.74



「精神科デイケアとは何か。精神科デイケアの本質とは何か」

～その10～

すこしだけ難しい回ですね、ごめんなさい。でも、ちょっとだけお付き合いください。

基底的想定集団は、「依存集団(dependency group)」「つがい集団(paring group)」「逃走逃避集団(fight-flight group)」の3つのタイプに分けられます。

「依存集団」とは、集団の中に優秀なリーダーがポンと現れ、万能的で完全に依存できる優秀なリーダーがすべてのメンバーの欲望、欲求を満たしてくれると考える集団です。でも、集団は欲求不満に陥った際に容易に依存を攻撃に転嫁させます。争いや諍いが絶えないグループです。

「つがい集団」は、グループの課題が何であれ、カップルの間に生まれる新しい何かによってすべてが解決されると空想する集団です。現在の不安や課題から無意識的に回避し、躁的に防衛しようとしします。見かけはすごく元気ですが、ベースには不平、不満があって、それを解消するというときに、何か新しいことがあってすべて解決されると思う。救世主願望があり、最終的に救世主は現れないため、無力感に襲われることになりま

す。

「逃走逃避集団」は、基底的想定は被害的、妄想的な様相を呈します。

だれそれが自分の悪口を言っている、だれそれが自分のことを排除していると言って、各メンバーが疑心暗鬼となり、責任を他人に転嫁し攻撃を開始します。中傷が横行し、集団は分裂します。課題は決して達成されません。

今回はむずかしかったと思います。前月2月号もいっしょにみてもらえればよいかもしれません。

が必要です。

ひだクリニックでは、早くからこれに取り組み「るえか式」心理教育として行い、現在は宙麦グループ全体で行われ、全国に発信しています。この大会でも、スタッフ、ピア、家族教室からも参加し発表してきました。

会場には、薬物療法以外の治療でのさまざまな療法の第一人者も多数登壇し、同じ目線で心理教育について熱く語りあいました。



当院のご家族からは、病気に振り回されているわが子から目を離してはいけないと常に監視し、病気になったのは、自分の育て方のせいだと悩んでいた。病気の子どものことで頭の中がいっぱいになっていたが、家族教室に出ようになり、悩みを吐き出せ、帰るときには楽になる。今では、自分の趣味もでき、子供のことは時々思い出すくらいになった。と、話されていました。みなさんけっして軽いご病状ではなく、ご苦労を赤裸々に語られました。家族教室に通ううちにご家族ご自身が変わり、自分の生活が変わった。自分自身の生活を楽しめるようになったとも話されていました。治療に対してのイメージが「るえか式」心理教育によって、頭にすっと入ってきて、何が起きているのか、どう向き合えばよいのかがわかるようになってきたと。ご家族自身が変わると、病気の子どもにも変化が表れてきた、そこに必要なことは、「親の覚悟」だと思ふということ、みなさんが口々に話されていたことも印象的でした。「親の覚悟」とは、病気のご本人に任せること、それは、ご病気のご本人をありのまま承認することでもあるように感じました。

当院では、毎週日曜日10時～ご家族向け講座を開催しております。みなさまのご参加をお待ちしております。



宙麦会&MARSスタッフのバトンリレーのページです。 今月は、ひだクリニックの医師 大辻先生です

月曜日にひだクリニックの外来を担当している大辻です。

自己紹介代わりに、ダイエットの成功体験についてお話しします。私は数年前までかなり体重が多かったのです。ある日思い立ち、食事療法にて約1年半で25kg程度減らす事に成功しました。

糖質制限ダイエットはご存じでしょうか？江部先生や夏井先生が本を出されていますね。私が行なったのもこれとほぼ同様の内容です。炭水化物の摂取は極端に制限し、タンパク質・脂質・水分の制限を設けないつまり、米、麺類、イモ類などを極端に制限する食事です。

実は、これは難治性てんかんに対する「修正アトキンス食（糖質を成人で1日20gまで）」とか、古典的に「地中海食」といわれる食事とほぼ合致します。てんかんの治療の場合にはかなり厳密に行なうのですが、その結果、てんかんが改善するというデータがでています。私はてんかんではないのですが、何となく人柄が丸くなり、精神的にも不安定になりにくくなったという印象があります。海外でも、米国の糖尿病学会では、糖質制限食を勧めるガイドラインに改定されています。

注意

現在インシュリン治療を受けている方や経口血糖降下薬を飲まれている方は、専門科の管理のもとに計画的に薬剤の調整及び食事内容の管理を行なう必要がありますので、個人で勝手に開始しないようにして下さい。

次回は、外来で皆様も日頃お世話になっている精神保健福祉士の太谷さんにバトンをお渡しする予定です。

