

法人理念：思いやり 基本方針：ひとりひとりに応じた医療と福祉で社会参加をサポートします。

## 第20回 夢ふれあいコンサート

地域の皆様に精神科の医療や福祉を知っていただく機会として、年に一度開催して参りました『ふれあいコンサート』も、今年で20回目を迎えることができました。当日は天候にも恵まれ、過去最多の102名の方にご来場いただきました。

今年の演奏は、2年前にも出演していただき、大変好評だった『M's sound Factory』さんの吹奏楽でした。アニメの主題歌から美空ひばりの名曲、AKB48のヒットソングなど、幅広い世代の方が楽しめる演奏していただき、来場された方から「今回も良かったよ」「また聴きたいです」といった声を多く聞くことができました。また、現在入院中の息子さんと一緒に演奏を聴かれたご家族からは「昔、息子が吹奏楽をしていたことを思い出し、とても懐かしくて嬉しかった」という感想を寄せてくださいました。

啓発企画では、当院の作業療法士が、リハビリプログラムの1つである『メタ認知トレーニング(※)』について、来場された方に体験してもらいながら解説を行いました。他にも、入院中の患者さまが作業療法のプログラムの中で作られた作品展示も行いました。展示されたスカートやズボン、靴、編み物(マフラーや手袋)などをご覧になられた方から「どのようにして作ったの?」「すごいですね!」と驚きの声も上がっていました。

また、当院を退院された患者さまも大勢来場されており、久し振りに顔を合わせた病院スタッフと談笑したり近況を報告している姿も見られました。そのような笑顔でのふれあいが見られるのも、このコンサートならではの醍醐味と思います。

今後もふれあいコンサートが、来場される皆さまにとって意義のある交流や啓発の機会になるよう、一年一年を大事に継続して行きたいと思っております。来年もぜひお越しください。お待ちしております。

(※) … 詳しくは、次のページをご覧ください。



ふれあいコンサート実行委員会

# メタ認知トレーニングについて

## ●メタ認知トレーニングって何だろう？

人はこころの調子が悪くなると…

- ・物事を極端に考えてしまう
- ・物事を客観的にとらえることが難しくなる
- ・思い込みが強くなる
- ・ネガティブに物事をとらえてしまう
- ・他者に共感することが難しくなる
- ・自分の感情を理解することが難しくなる

など

考え方に『かたより』が出てきます。

考え方に『かたより』が出てくると、わずかな情報から結論に飛躍してしまったり、誤った一部の記憶にこだわり過ぎてしまうなど、物事を誤ってとらえる原因のひとつになってしまいます。

そのような誤った物事のとらえ方の『クセ』に気づいたり、その『クセ』を減らすためのトレーニングが、メタ認知トレーニングです。

## ●どんなことをするの？

メタ認知トレーニングでは、いろいろな写真やイラストを見ながら、自分自身の『考え方のクセ』や『物事のとらえ方や感じ方の特徴』について考えたり、他の人と話し合っで学んでいきます。いろいろな角度から情報を集めて、より良い判断ができるようにトレーニングしていきます。

また、『人が間違えるのは当然』のことであり、『自分の間違いに気づいて、誤った考えについては修正する』、そのためには『人とよく相談したりよく観察するなど、より多くの情報を集める』ことの大切さについて学べる機会となります。トレーニングに参加して、これからのより良い社会生活に役立ててみませんか？





## 喫茶コーナー in 夢ふれあいコンサート



5月11日（土）に行われたふれあいコンサートには、今年もサポートセンターのメンバー（利用者さま）がスタッフとして参加しました。特に、メンバーが中心となって事前に話し合いを重ねたり、準備を行ってきた『喫茶コーナー』も、当日は盛況でした。メンバーが主となり、来場された方に注文をお聞きする際も、協力して丁寧な対応を心がけました。今年も来場された方とメンバーとがふれあい、つながることのできる有意義な時間となりました。



### メンバーの声

私は、喫茶コーナーを手伝いました。来場したお客さんから『毎年楽しみにしています』と話しかけてもらい、とても嬉しかったです。また来年もお手伝いできたらと思います。



Tさん



Iさん

当日はお天気も良く、暑い中、たくさんのお客さんが夢の喫茶に来てくださいました。冷たい飲み物で、「ほっとひと息ついていただけたら…」と思います。ありがとうございました。

◆ **病床数**

- ・精神科急性期治療病棟 51 床
- ・精神一般病棟 53 床
- ・精神療養病棟 270 床

◆ **関連施設**

- ・サポートセンター「夢」
- ・相談支援事業所「夢」
- ・訪問看護ステーション「ののはな」

◆ **診療科目**：精神科・心療内科・内科

◆ **診療時間**：月曜日～土曜日（予約制）

午前 9:15～12:00

午後 12:45～15:00

◆ **受付時間**：月曜日～土曜日

午前 9:00～16:30

（※診察は初診も含めすべて予約制です）

◆ **休診日**：日曜日、祭日

年未年始（12月30日～1月3日）

5月1日、8月15日

【 **診察担当医**（令和元年7月1日より）】

	診察時間	月	火	水	木	金	土
1 診	9:15 ~ 12:00	北島	神谷	北林	中前	松本	田添
2 診	9:15 ~ 12:00	神谷	北林	北島	駒喜多	町澤	速水
3 診	9:15 ~ 12:00	渡辺	浜畑	浜畑	町澤	田添	上村
	12:45 ~ 15:00	駒喜多	速水	藤田	藤田		榊原

 = 女性の医師（※上記診察担当医は予定です。変更される場合があります。予めご了承下さい。）

● 当院では**完全予約制**を導入しています。診察は予約の順番にて行っておりますが、診察内容などで前後する場合があります。その際はご了承くださいませようお願い申し上げます。

● 初めて診察をご希望される方は、お電話にて「地域医療連携室」までお問い合わせください。

（受付時間：9:00～16:30）

**お問い合わせ**

 **0742-44-2411（地域連携室）** / 0742-44-1811（代表）

【 **アクセス** 】

〒630-8044 奈良県奈良市六条西 4-6-3 TEL：0742-44-1811 FAX：0742-47-5766  
ホームページ：<https://www.gojouyama.jp>

◀ 近鉄奈良駅前・JR奈良駅前より ▶

奈良交通バス「奈良県総合医療センター行」で「六条山」下車すぐ（所要時間 40 分）

◀ 近鉄橿原線 西ノ京駅より ▶

奈良交通バス「奈良県総合医療センター行」で「六条山」下車すぐ（所要時間 8 分）