

かんわだより

1. 第21回山口県東部緩和医療検討会が開催されました

当検討会は山口県東部地区における緩和医療の普及、推進を目的に年1回開催されています。毎年、東部地区の病院が持ち回りで当番をし、会場準備や講演依頼等の準備を行っていますが、今年は当院が当番となり、2月1日にあいぱーく光で開催しました。

一般演題3題と、指定演題として「やまもとクリニック」院長の山本 光太郎先生に『在宅緩和ケアでの症状マネージメント』について講演していただき、特別講演として「サザン・リージョン病院」麻酔科緩和ケア病棟長の大瀬 克広先生に『医療従事者のためのアンガーマネジメント:「怒り」の理解とコントロール』について講演していただきました。いずれも興味深い内容で、日常業務に生かせる講演でした。

当院からも多数の参加をいただき、ありがとうございました。

2. アンガーマネジメントとは

怒りやいら立ちといった感情を衝動にまかせて爆発させるのではなく、上手にコントロールして適切な問題解決やコミュニケーションに結びつけること。

アンガーマネジメントを学ぶことにより、例えば、自分の怒りのパターンを理解でき、「怒り」以外の方法で気持ちを伝えられるようになり、きちんと話が聞ける、聞いてもらえるようになるなどの効果があります。

自分の怒りへの対処法

- アンガーログ（怒りの記録）をつける：日時、場所、きっかけ、怒りの強さ、言動等。
- スケールテクニック（怒りの数値化）を用いる：怒りの程度を10段階で表す。
- コーピングマントラ（怒りを消す言葉）の活用：特定の言葉で気分を落ち着かせる。（「まあ、いいか」「大丈夫、大丈夫」「押さえて、押さえて」など。数を100から逆算して数えるなどの方法もあります。）
- ベキログ（自分の価値観の記録）をつける：自分がよく思う「～べき」を書き出す。（「時間は厳守すべき」「ルールは守るべき」など）→自分のコアビリーフ*を客観的に知ることにつながります。

*コアビリーフ：価値観の辞書（自分が最も居心地がいいと感じていること。自分が絶対だと信じていること。自分が長年慣れ親しんでいること。他の人が何と言おうと、自分には正しいこと。）

3. TOPICS

①6/19～21に第19回日本緩和医療学会学術大会が開催されます。緩和医療に関連する様々な分野の最新の情報が得られる学会です。興味のある方は是非参加してみてください。