



びすけっと

245号—2023年7月—

埼玉県立小児医療センター

血液・腫瘍科

親の会 びすけっと

もっとみなさんとつながるように…

Instagram始めました！

https://www.instagram.com/biscuit_oyanokai/



30℃を超える日が続いていますね。水分、食事をしっかり摂って、暑い夏を乗り切っていきましょう。

🌻埼玉県立小児医療センター小児がん相談支援センター令和4年度第2回患者家族セミナー

「一緒に考えよう いろいろな気持ちとの向き合い方～AYA世代のあなたとAYA世代を支える方へ～」

埼玉県立小児医療センター公認心理師 矢崎和子

3月18日(土)にオンラインで標記のセミナーが実施されました。公認心理師は2015年に法律が出来た心理職の国家資格です。(良く聞く臨床心理士は民間資格)埼玉県立小児医療センターでは、外来の他にAYAサポートチームのメンバーとして血液腫瘍科で入院治療している患者の心理支援を行っているそうです。AYA世代は15歳～39歳の思春期と若年成人のことで、病気でなくても心や体・生活などの変化が大きい世代です。特に小児病院に入院している患者はA世代(15歳～24歳)が中心で、精神的・身体的・社会的に発達途中なため支援が必要です。

病気の告知を受けると強いストレスを感じて不安な気持ちが大きくなりますが、通常2週間ほどで心配はあるけれど日常生活が送れるほどに回復するそうです。不安とは対象が漠然とした状態で、心配は対象が具体的に成り受容や適応に進んでいく段階だそうです。このことを聞いて、漠然と不安な気持ちを持つのではなくどんなことが心配なのか、整理してみるのもいいのかなと思いました。

また、人間にはレジリエンスという心のしなやかさがあり、辛く苦しい状況も乗り越える力があるという言葉に救われる気がしました。そのために大切なことは「自分の気持ちに蓋をしない」ことだそうです。無理をせず、落ち込みが続くようなら医師などに相談してみて、原因や見通しがわかることで前向きになれることもあるそうです。

ストレスへの反応は人それぞれなので、自分の反応を知っておくと身体のSOSに気づきやすくなり対処できるそうです。可能であれば自分なりの対処法を持ち実践してみるといいということです。例として、作業に没頭する、ストレッチ、リラクゼーション、マインドフルネスなどが挙げられていました。(次号に続きます。柳戸)

🌻びすけっと参加についてのお知らせ

新型コロナウイルス感染症が5類になり対策も変更になった部分があります。びすけっとへの参加を希望される場合これまでは事前に連絡を頂いていましたが、事前の連絡無しに直接参加していただくことができます。ご不明な点などありましたら、お気軽にお問い合わせ下さい。

次回のびすけっとは、**8/8(火)11:00～**
相談室B(2F 総合受付奥)

- ※びすけっとの参加のためだけに病院に来られた場合、
- ・駐車料金は一般料金になりますので、病院外の駐車場をご利用することをおすすめします。
- ・入館時の健康チェックシートは、外来・面会用ではなく、来客・業者用をご使用ください。

※変更の場合があるため、
来る前にインスタや
LINEで確認してね。

びすけっと連絡先：代表 柳戸 民子
〒350-2224 鶴ヶ島市町屋112-5
TEL 049-271-4708 (留守電)
e-mail yanagido@t.zaq.jp

柳戸LINE、QRコード
ラインでのご連絡もOK!

