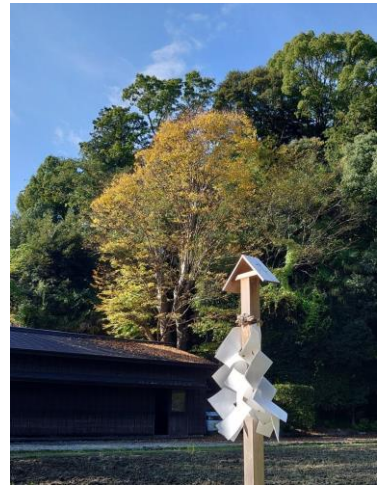


「家がいいね」 第247号

いせ在宅医療クリニック 広報月刊紙

2024. 12. 2



そのあとがある
大切な人を
失ったあと
もう後はないと
思ったあと
すべてが
終わったと
知ったあとにも
終わらない
そのあとがある

そのあととは一筋に
霧の中に消えている
そのあとは限りなく
青くひろがっている
そのあとがある
世界に そして
ひとりひとりの心に



そのあと 谷川俊太郎
2013年「ココロ」より

「不安でたまらない」は、終わりが無い

現代は情報であふれかえっていて、何を信じていいのかわからない、納得のいく説明を誰がしてくれるのか、不安という方も多いと思います。考えるほど悩みます。頭が回り過ぎると、止まらないのをメタ認知と呼びます。↓心配が心配では、悪循環になりますね。

「メタ認知」とらえる
認知の二重構造に気づくと、メタ認知がみえてきます。メタ認知は「悩みは悩むことで完璧にコントロールできる」というゆがんだ考え方でできています。

メタ認知の悪循環に気づく
心配ごとを心配しつづける状態は頭を使いすぎていて、悪循環につながっていることを理解する

利点と欠点をあげる
憂うつや心配の利点と欠点を考える。

うつ病、全般性不安障害の認知行動療法

なにかにチャレンジするとき、心配になるのは当然。それをさらに心配するのが問題

利用可の保険証を、捨ててはいけません

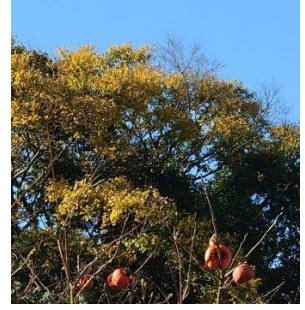
12月2日から「新しい保険証は発行しません」と、あちこちで広報されているので、もう保険証は使えなくなると誤解する人もいます。今の保険証をチャーンとみると有効期限は随分先まであります。「マイナカードを作っていない、どうしよう」と悩まなくても、保険証は資格証に引継がれるのも決められています。マイナカード作成は任意で、強制ではないのを、思い出して下さい。



年末年始のお願いです

12月21日(土)は、遠藤が出張で外来休診です。在宅は大久保が担当します。
年末は12月28日までの、外来診療となります。
12月29日～1月3日 休診します。
ご注意ください。
在宅患者さんには、この期間も対応します。

当院「ココロの部屋」は、諸事情にて一時的ですが、お休みを準備しています。休止の場合、ご相談は、随時うけたまわります。



自宅での人生を
最期まで支援します

〒516-0805
三重県伊勢市御園町高向 927
電話 0596-20-8104
ファクス 0596-20-8105
メール homecare@kr.tep-ip.or.jp
<https://isezaitaku.com>



→バックナンバー閲覧可