

月刊 なゆき



R6 年お世話になりました



私たちが訪問しています！



来年もどうぞよろしくお祈りします。

今年4月開所してから
たくさんの出会いがありました。
ひとつひとつの繋がりに感謝し、
なゆきの訪問力に変えて地域に還元いたします！
まだまだ未熟な私たちですが、
引き続きご指導いただけますと幸いです。

発行番号

6 | 12月号 2024年

訪問看護ステーションなゆき
TEL: 0265-93-3192



豆知識

認知行動療法って知ってる？

つらい気分から解放されて、
あなたが望む人生を手に入れるために。

Part. 4

認知のゆがみ 10パターン

1. 全か無か思想 …ものごとを白か黒か極論化して考える
2. 一般化のしすぎ …一度自分に起こったことがこの先もずっと繰り返すと思ってしまう
3. 心のフィルター …ネガティブな色眼鏡をかけたまま世界の全てを見る
4. マイナス化思考 …悪いことには「やっぱり自分はダメだ」、良いことは「これはまぐれだ」と考える
5. 結論の飛躍 …事実からは導き出されないはずの悲観的な結論に飛躍して考える
 - ①心の読み過ぎ …確認せずに相手の心を深読みしてしまう
 - ②先読みの誤り …まだ起こっていないことも「きっと～になるだろう」と決めつける
6. 拡大解釈・過小評価 …欠点・失敗を過剰に大きく捉える&長所・成功を極端に小さく捉える
7. 感情的決めつけ …自分の感情を優先させて、物事から目をそらしたり決断を先延ばしにする
8. すべき思考 …自分や相手の行動に対して「～すべき」「やらなければならない」と考える
9. レッテル貼り …人の価値を、その人の特定の性質や行為で決めつける
10. 個人化 …悪い出来事が起きたとき、理由もなく自分のせいにする

「人前で恥をかくなんて」「みんなから好かれなくては」
心の中にあるマイルールによって、自分を責めたり、イヤになっていませんか？
あなたの心がラクになる新しいルールを見つけられるようお手伝いします。

11月はこんなことしました

- ★新しいスタッフが入り、看護師5名で訪問に回れるようになりました
- ★利用者様60人以上になりました！予定通りの推移です
- ★介護保険のご利用者様と医療（精神含む）保険のご利用者様が半々となりました
- ★23の医療機関、21の居宅介護事業所と繋がることができました
- ★お看取り、がん患者やBCP時の地域連携について話し合いました
- ★スタットレスタイヤに履き替えました

12月はこんなことします

- ★なゆき初めての年末年始を迎えます（12/28～1/5）
- ★1件でも多くの利用者様へ最高のサービス提供ができるよう、看護の質向上に努めます
- ★スタッフのメンタルヘルスケアに努めます