

月刊 なゆき

ここが正念場！こころ新たに！



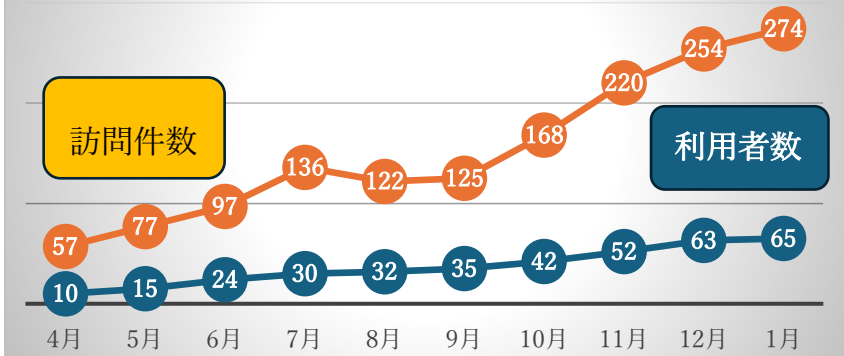
発行番号 12

2月号 2025年

訪問看護ステーションなゆき

TEL：0265-93-3192

訪問の推移



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
思考がぐるぐるしたときのマインドフルネス＝うんこのワーク

私たちは便意を感じたら、それを否定することもなく、便意をありのままに感じながら、しかるべきタイミングでトイレに行って便器の中に排泄します。この態度って実にマインドフルネス。しかも便器に排泄されたうんこを観察しますよね。うんこを目で観察して「今日のうんこはこういう感じだな」とそのまま受け止める。これも実にマインドフルネス。そのうえで、うんこを流すわけですが、レバーを引けば、あとは水洗トイレが勝手にうんこを流してくれるのに任せるだけ。直接的に流すのではなく、トイレが流してくれるのを見ているだけこれも実にマインドフルネス。

というわけで、日々の排泄と同じような構えを自動思考や気分・感情に対して向けてみるのは、マインドフルネスの練習として、実に適切！
ぜひ、今日からお試しあれ！

*ケアする人も楽になる

マインドフルネス&スキーマ療法：伊藤絵美著 医学書院



1月はこんなことしました

- ★なゆき初めての新年会をしました IN すよし
- ★長野県看護協会から依頼があった「2024年度訪問看護人材育成基礎カリキュラム認定実習生」を受け入れました
- ★障がい者・高齢者虐待について深く考えました
- ★SNS 看護対話専門士の資格を取得しました。がん患者さまとメールを通して心理的支援ができる資格です
- ★訪問件数が300件/月弱となり忙しい日々を送れるようになりました。仕事が煩雑になりました。仕事しやすい時期です。体系化・簡素化・効率化を図りながら一丸となって頑張ります！

2月はこんなことします

- ★日本精神科看護協会長野県支部での研修会で「トラウマインフォームドケア」について語り合い理解を深めてきます
- ★SDS(ひきこもり)支援者養成講座受講のため山口県までいってきます