

秋元病院 ライフガード・グループ

WEB版

毎週月～金曜日
ファミリー棟二階 集団治療室



お互いに支えあう気持ちを大切にしながら、こころの問題や悩みについて話したり、聞くことのできるグループです。参加してみませんか？

「ライフガード」とは？

ライフガード（生命を守る）グループは、秋元病院で治療を受ける皆さんが悩みや関心をわかちあえる場・また病気と上手につきあうために必要なことを学習する場をつくるためにスタートしました。

安心できる雰囲気の中で、治療を受ける者どうしが気持ちや体験をわかちあうことはとても大切です。なぜなら、このような心のふれ合いは病気や悩みによって抱えているさみしさを和らげ、一緒にがんばっていこうとする勇気や励ましを与えるからです。またグループ仲間の話から、悩みの解決に向けたヒントや多くの役立つ情報が得ることができます。

グループのなかで話す・話さないは参加者の自由です。強要はされません。信頼できるグループをつくるために、参加者は次の事がらを大切にしています

ライフガード・グループ 3つの大切なこと

- ・グループ内の発言について、参加しなかった人には話をしないこと
- ・正しい、間違っているの議論はしません。発言に対して非難はしません。
- ・質問に対して、パスを自由にできる。テーマについて、話したいことを話すことができる。

「ライフガード」スタイルとゆとりの時間

スタートして10年目になる今年は新しい試みとして、日々のグループ活動を充実させるさまざまなスタイルを取りいれています。

Style 1: テーマによるわかちあい

入院生活や退院後のことについての悩みや関心について、グループ内で意見を出しあうと、共感すること、視野が広がること、感動することなどが見つかります。

Style 2: ゆとりの時間

ハーブティ、アロマセラピー、癒しの音楽・・・こんな体験をもちながら、こころとからだを休ませる方法をグループのなかで発見します。

Style 3: 医師のお話

週一回の医師担当日は精神科医によるミーティングです。

Style 4: ひらめきマップ

右脳を活用させるワークによるひらめき製造法です。

Style 5: サポート・グループ

サポートとは支援・元気づけのこと。相手を理解すること・上手なコミュニケーションを学びます。

グループの内容 例えば・・・

「テーマ選び」スタイルの場合

ウォーミング
アップ

- ・名前と入院する病棟の確認
- ・あいさつ、グループについての説明（グループの目的など）
- ・約束事の確認
- ・かんたんなストレッチ体操
- ・メンバーの自己紹介

テーマ提起と
内容の明確化

- ・テーマ選び（提案されたものの中から多数決で選ぶのが一般的である）
- ・メンバーひとりひとりがテーマについて話す機会を得る（テーマ提案者から話をすることが多い）

問題解決と
他者自己理解

- ・振り返り（グループ内の発言を振り返る）
- ・発言された内容についての感想や質問、発言に関連して重要と思われる事がらを話し合う。このとき、より自由な発言の場がメンバーたちにあたえられる。

振り返り
まとめ

- ・再度の振り返りを含めたまとめ
- ・終了（評価表が配られる）



ライフガードグループ Q&A

Q：参加するメリットは？

A：一般に、集団療法（グループ・セラピー）については以下のような治療的効果があると言われています。

他者に温かく受け入れられることにより、自信・安定感がつくられる

他者からのいたわりや励ましが心の支えとなる
知的に理解したり解釈することで不安を軽減する
感情表出による緊張緩和や開放感

自分自身について、自分の行動や動機について前よりも理解が深まる

他者からその人に役立つ助言や情報がえられる

自己中心的傾向を抑えて、他者を温かくなぐさめたり親切な助言をしたりすることで他者を助けることができる喜びをえるとともに、安定感・生活意欲が高まる

他者の発言や助言を見聞きするなかで、自分のことを振り返ったり見習ったりする。

他者も自分と同じような問題・悩みを持っているということを知り、自分だけが特別ではないことを自覚し、気が楽になる。

家族関係・人間関係の問題をグループの中で再現し、その解決法を試行錯誤しつつ学ぶことで自身をもち、気が楽になる

他者の成長や変化を目の前にすることによって、将来に向けて希望がもてる。

話したり、聞いたりすることを通じて、自己表現能力や感受性が高まる。

Q：誰でも参加できるのですか？

A：参加については、まず医師や看護師にご相談ください。グループ内で落ち着かない、他者の発言を妨害する、担当スタッフの指示に従えない方は参加できません。

Q：退院後も通院しながら参加することはできますか？

A：できます。主治医にご相談ください。

Q：費用について教えてください。

A：保険が適用できます。入院・通院・生活保護受給者によって異なりますので受付窓口にお尋ねください。

Q：他の医療機関で治療を受けているのですが、参加できますか？

A：当院で1度受診し、担当医師から許可を得ることが条件となります。

Q：人前で話すことが生まれつき苦手なのですが・・・

A：上手に話す必要はまったくありませんし、他の参加者の話を聞くだけでも心のふれあいを感じることがあります。もちろん、話したくない内容にはパスすることができます。

Q：家族が参加することはできますか？

A：患者さん本人がそれに同意し、一緒に参加することができます。

その他の点に関する問い合わせは、医療相談室 瀬崎まで。