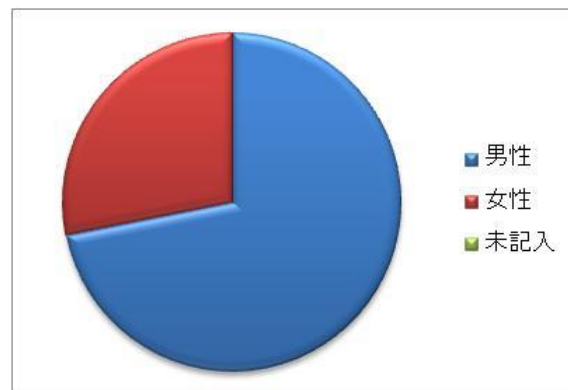
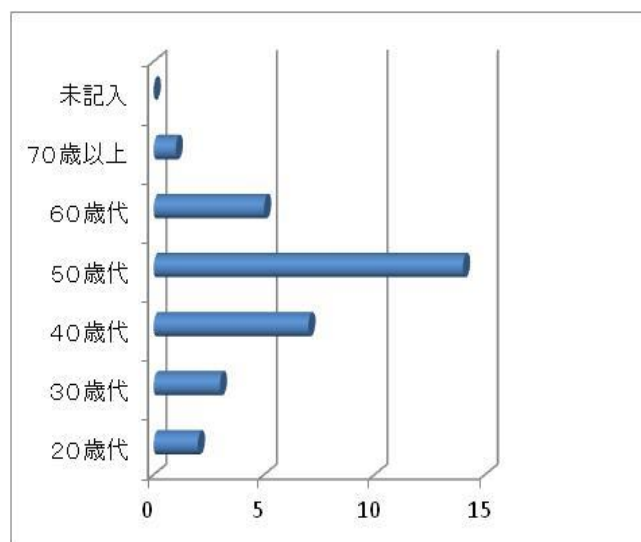


第2回JHC研究会 アンケート集計結果

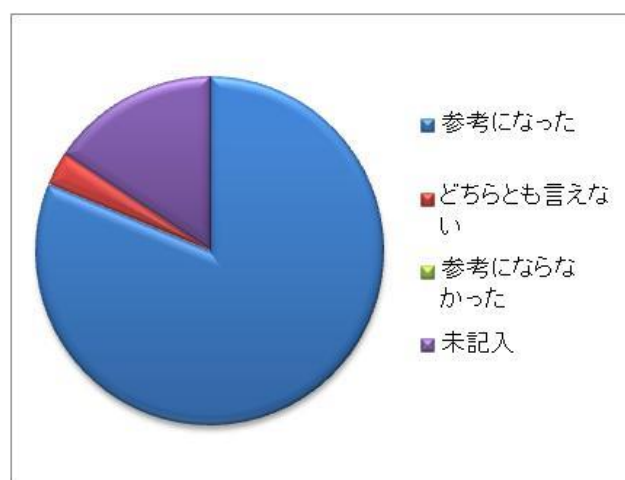
性別	人数
男性	23
女性	9
未記入	0
合計	32



ご年齢	人数
20歳代	2
30歳代	3
40歳代	7
50歳代	14
60歳代	5
70歳以上	1
未記入	0
合計	32



	人数
参考になった	26
どちらとも言えない	1
参考にならなかった	0
未記入	5
合計	32



『うつ病の病態と治療—心身医学の立場から』について

- とても分かり易い講演でした。心、身、社で人間(人)ととらえるように1998年以降、スピリチュアルも理解すること学んできましたので、今日とても具体的になりました。
- 薬による治療以外にも様々なアプローチがあることが分かって良かった。
- 精神科と治療対象のお話が分かりやすかったです。うつ病治療の臨床の様子や症例について聞いてみたいです。
- 抗うつ薬がうつ病を推進するデータが役に立ちました。
- 適応障害の病歴があるので認知行動療法について実践したいと思います。
- 途中から参加させていただきました。身近に存在するうつ病の方への理解が進みました。話したことが言葉通りに伝わらないということ納得いたしました。
- マインドフルネスの具体的な手法を期待しておりました。
- 様々なことを学ばせていただきありがとうございました。
- 金子先生の医者が『死なない程度の病気をやる』という言葉が心に残りました。人の気持ちがわからない、上から目線のお医者様には診ていただきたくないと思い、患者さんの立場に立った診療をお願いしたいと思いました。
- 鬱の詳細がわかりやすい。
- 心と身は同じ言葉ですものね！
- 良く理解できました。
- 知らない事が多く「そうだったのか！」と納得できる点が多かった。自分が知らない事が無い世界ではないので理解を深められたのは良かった。
- 2000年度ぐらいからうつ病が急激に増加しているのが気になった。
- 私は全くの門外漢ですので、専門的な事は若干理解が十分ではありませんが「うつ病」も含めた「心」の問題には関心がありますので、これからも学んでいきたいと思えます。
- 最近様々なストレスからうつ傾向になっている人が多くなっています。
- 概ね既知の内容でしたが、少し整理できました。
- うつ病になって整理ができました。
- 治療法に関して理解できました。

『心からのアプローチ』について。

- 心や魂は目に見えず難しい領域ですが可視化され始めましたと実感。
統合医療を知ってから病気が怖くなくなりました。自分自身をこうした会で高めることにより、他者への関わりを適切に出来るようになりたいと考えます。
- 慈悲の瞑想について非常に興味を持ちました。心理カウンセリングの現場のお話が聞けて良かったです。大きな気づきを得たと感じました。
- マインドフルネスにより興味を持つきっかけになりました。
- 認知行動療法の認知が個性と捉えて見える言葉を聞きハッとしました。マイナスイメージを持っていて、考え方を変える療法とっていたので、個性という考え方を大切に踏まえたいので認知行動療法を考えていきたいと思えます。
- マインドフルネスが抗うつ剤よりも有効であることが論文のデータを通じて分かったことが良かった。
- ヨガやマインドフルネスを実践して心からのアプローチの効果を試してみたいと思います。カウンセリングを利用して認知行動療法を受け、『べき思考』を改善したいです。
- ヨガ、呼吸、MBCTがうつ病に対して有効であることよくわかりました。ヨガについてももう少し詳しく学んでみたいです。
- 心と身体、両方ともに大切だと感じました。
- ヨガがうつ病に効くという点、面白いと思いました。笑いヨガについてはいかがでしょうか？アロマのお話もおききしたかったです。同じ体験をしても捉え方や価値観が違う。その方のあるがままを受け入れるとは難しいですね。
- 心理療法のアプローチ法が勉強になりました。
- 個の選択は必要ですね！
- 自己学習が必要。
- ヨーガ、マインドフルネスは呼吸と深く心との繋がりを感じました。
- マインドフルネス、ヨーガの効果について学べたと思えます。
- 具体的にマインドフルネス、ヨーガが何をやるかが知りたかった。
- MBCTのうつ病に対する効果は凄いと思いました。
- 「マインドフルネス」という言葉は知っていましたが、具体的な内容は全く知りませんでしたので勉強になりました。一般的な治療などとの比較で効果がはっきりと認められている事に驚きました。野村先生のお話は私にも良く理解でき安心感を覚えました。
- 大変勉強になりました。薬物治療には限界があるような気がします。心を診る事は原因治療にあたりとても重要だと思います。
- すばらしいお話しでした。感動しました。
- もう少し具体的にどうするかをお話いただけると良かったと思えます

『身体からのアプローチ』について

- 心と身体の関係が明確に分かりました。オキシトシンは愛のホルモン。増やす方法としての『はり』や『運動』も効果があると事例等で実感しました。
- うつ病治療に使える呼吸法を紹介してもらいとても参考になりました。
- 鬱に対して鍼灸が有効であることを知って感激しました。呼吸の時に舌を上顎につけることは初めて知りました。
- 実際に身体のアプローチはとても大変だと思います。私自身も鍼灸で本当に良くなり助けていただきました。
- 具体的なツボを知ることができた。試してみます。
- 鍼灸治療、呼吸、運動について講義いただき、さらに興味がわくようになりました。勉強していきたいと思います。
- S 大学で鍼を受けているのでしっかり効果を検証したいと思います。運動習慣を意識して生活リズムの改善を図ろうと思います。
- 認知のゆがみについてもよく理解できました。
- 自分の今の症状はうつ病かもしれないと思うところがあるので、針治療を受けてみたいと思いました。ありがとうございました。
- 心と身体、両方ともに大切だと感じました。
- 鍼灸の仕組みで身体に対して触れることは大事なことだと思います。ゆっくりと安心感が持てることも大事です。運動や呼吸法、取り入れていきたいです。
- うつ体験のある鍼灸の先生のお話は説得力がありました。
- 自分の経験から鬱治療の経験談がわかりやすかった。
- 肉体は心、心は肉体にあるのですね！
- 体を動かせる事の大切さを知りました。
- うつ病になり克服された話が説得力があったと思います。
- 簡単な説明でしたが、大変なのだろうと感じ鍼治療の有効性が理解できた。
- 運動が予防・改善することはわかっているけど難しかったりする。間食も。
- 週3回、30分ぐらいの運動をしていきたいと思います。
- 両先生共に素晴らしいお話しでした。特に鍼灸の効果については全く知りませんでした。
- うつ病要因にかなり当てはまっていました。
- 本来が前向き指向なので、今のところは発症していませんが・・・統合医療の大切さと難しさについて改めて考えさせられました。

ラウンドテーブルディスカッション『うつ病の患者を囲んで』

- 医療に関わる一人として日々疑問を持ち続けています。知れば知るほど日本の国策を思い悩みますが、とりあえずまず自分の周りの人に色々な方法で健康を自分でつくりあげられるように働きかけたいと思います。
- 患者の生の話が聞けてとても良かった。
- 『死』についてのディベートでは真剣味、張りがあり自然と集中することができた。
- とても深いお話でした。ただただそのお話にのめりこんでいきました。このような様々な立場の方々のお話がきけて貴重でした。
- うつ病体験の方からの生の声がきけて良かった。
- 『死』をテーマにしたお話はなかなか良かったと思う。
- 質問をしたかったのですが時間の都合で打ち切られてしまい残念でした。
- 私の周りにもうつ病の方がたくさんいらっしゃいます。とても大変な思いの告白をありがとうございました。
- 自分が自分の味方になる。人間、他人に認められるということが大事だと思います。障害者手帳をもらい大変な思いをされたにもかかわらず、克服され、お話しされている勇氣は素晴らしいです。
- 死にたい方に対して、その気持ちを受け取ったと言う事。それを預かり次回必ず来てくださいと言う言葉が嬉しかった。
- 色々な分野の方々からの視点で話をされていたので良かったと思います。
- 体験談がすごすぎて克服されているので良かったですが、やはりうつ病の大変さに気づかされ、これからの自分にとっていい話が聞けたと思いました。
- うつ病は大変だと思いました。
- 感動的な内容でした。ありがとうございました。
- 患者さんの生の声が聞ける研修会は、ほとんどないので大変勉強になります。
- 住田さんのお話は感動しました。
- 生の声が聞けて参考になりました。

今後、お聞きになりたい内容、講演など

- ぜひ、踊り療法を開発していただきたい。是非、参加したいと思います。
- アルコール依存症に対する鍼灸のアプローチを聞きたいです。
- ドクター高橋の講演を毎回ききたい。アルコール依存症について興味があります。自宅でできる統合医療的セルフメンテナンス特集。元うつ病者の体験談がとても役立ちました。ありがとうございました。
- 様々なアプローチの仕方があることをお聞きしましたが、さらに深く具体的なお話を聞かせていただきたいと思いました。
- 社会支援、周囲とのつながりという面からのフォローがあると良いと思いました。
- 仕事や生活に追われて、心身のアプローチをする時間がありません。うつ病になる手前の状態にある人間は何に主眼を置いて生活すれば良いですか？
- 具体的な各論的なお話が聞きたかった。一般向けとしたら良かったと思います。
- 10月1日も楽しみにしています。高齢化社会に向けて認知症のお話も取り入れていただきたいです。
- ホリスティック医学
- 食について
- “自分を信じる”と言う事が一番大事だと思う。その気持ちを維持するのに何が有効でしょうか？
- 耳鳴り、めまいについて知りたいです。
- 様々な治療のアプローチに、それぞれ効果があるとの事、良くわかりました。患者さんよって、あうあわないなどあると思いますので連携した治療が必要かと思いました。
- 音楽療法など。