

クリニックのご案内

一般外来

カウンセリング
(心理療法)

うつ病
リハビリ
(リワーク・プログラム)

こころのクリニック 和
kokoro no clinic -NAGOMI-

心療内科・精神科・カウンセリング(心理療法)・うつ病リハビリ(リワーク・プログラム)

ごあいさつ

すこやかな心は、感受性豊かで、のびやかな柔軟さを持ち、どこまでも自由です。
すこやかな人は、喜びに心を弾ませ、悲しみに心を痛め、それを心交わす誰かと分かち合います。
喜びも悲しみも、かけがえのない心の糧となり、人はそこから学び、成長し、創造的に生きるのです。

ただ残念なことに、不自然な適応を余儀なくされる今日では、心はすこやかであることよりも、強くあることを求められるようです。
管理、効率化、競争の社会で生き残るために、他者に打ち勝つ努力、苦難を耐え抜く精神力…。けれども、強さだけを求めれば、心は窮屈になり、硬直し、いつか折れてしまうかもしれません。

「こころのクリニック 和-なごみ-」はビジネス街の只中にあります。
ビル風に心を晒されながら、都会で働き、生きる人々こそ、本来の自分と現実の調和に苦心され、疲れておられることでしょう。
だからこそ「和-なごみ-」は、ここを訪れる人の心が、すこやかさを取り戻す場であり続けたいと願います。

【プロフィール】

院長
和田 彰

資格 医学博士
精神保健指定医
日本精神神経学会認定
精神科専門医



〈略 歴〉

- ・平成11年 大阪市立大学医学部卒業、同大学産婦人科教室入局
- ・平成12年 大阪市立大学神経精神科教室入局
- ・平成13年 大阪市立大学大学院
- ・平成17年 杏和会阪南病院勤務
- ・平成20年 のぞみメンタルクリニック(福岡県) 院長
- ・平成24年 「こころのクリニック 和-なごみ-」 開院

【院内風景】



■受付



■問診室



■診察室



■デイケアルーム



■心理療室

クリニック情報

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 10:00 ~ 13:00	○	○	○	/	○	○
午後 15:00 ~ 20:00	○	○	○	/	○	/
休診日	土曜日午後/水曜日・日曜日・祝日					

【交通アクセス】



〒541-0054

大阪市中央区南本町 2-2-9 辰野南本町ビル 1 階

地下鉄堺筋線・中央線「堺筋本町駅」
8号・9号出口上がってすぐ

当院は予約優先となっております

TEL:06-6226-7463

●詳しくはHPをご覧ください●

<http://www.nagomi-kokoro.com>

●リワーク・プログラム

私たち人間は、一人では生きてゆけない存在です。他者と出会い、つながりが生まれ、お互い支え合って生きています。そして時に「人の和」の中から、予想以上の大きな成果が生み出されることがあります。

このことは、心の病気の治療にも当てはまるように思います。心の病気を患った方のなかには、仕事を休むことになり、その後職場に戻りづらくなれる方がおられます。人に会うこと、街に出ることが恐くなる方がおられます。こうした方々が、再び人や社会とのつながりを取り戻すためには、自分一人で解決するばかりでなく、みんなで一緒に取り組んだ方がうまくいくこともあります。

当クリニックでは、うつ病や不安障害などの心の病気によって休職中の方を対象に、職場復帰までのリハビリテーション（リワーク・プログラム）を行っております。少人数のグループ活動を通して、職場復帰に必要な心と体のリハビリを、当クリニックスタッフがお手伝いします。

○リワーク・プログラムのメリット

- ① 生活習慣を整える
- ④ コミュニケーション・スキルの向上
- ② 心の回復、体力の回復
- ⑤ 臨床心理士の関わり
- ③ 仲間との支え合い
- ⑥ 職場との連携、環境調整

○活動内容

（活動時間：10時から16時まで）

・オフィスワーク

パソコン操作や自己学習を通して、知的作業能力を回復します。

・心理教育

病気や薬に対する知識を深めます。

・集団療法

コミュニケーション能力の向上を目指します。

・リラクゼーション（ヨガ、アロマテラピーなど）

心と体の緊張をとり、自然治癒力を高めます。睡眠にもよい影響があります。

・軽運動（散策、卓球など）

ストレス発散、体力向上の効果がります。運動を通して他の参加者との交流を深めます。

●心理療法

■心理療法とは？

あなたの心はあなたが一番良く知っているはずですが、あなたにはあなたの背中が見えないように、心にも自分自身では気が付かない部分があります。無意識の世界です。そこには、静かに心を温める愛があるのかもしれませんが。あるいは、閉じ込めねばならぬほどに危険な憎しみがあるのかもしれませんが。いずれにしても、無意識の世界にはあなたが知っていて知らないものたちが存在しているのです。これらが互いにぶつかり合うと、葛藤が生まれ、それは得体の知らない影となってあなたに取り付くことになります。影が巨大になれば、心を縛り、自由を奪います。場合によっては不安や抑うつなどの「症状」となって影は姿を見せます。影から自由になるには、その正体を知る必要があります。心理療法はそのための営みと言えるのかもしれません。

心理療法はトレーニングを受けたセラピストと行います。あなたの心と、あなたを理解しようとするもう一つの心が、出会い、語らい、長い年月を積み重ねながら、あなたの内なる世界を旅するのです。こうした旅路で得られる気付きと経験は、単に医学的な治療をもたらすのみでなく、心をより豊かにし、あなたの人生の財産となり続けるでしょう。

○このような方に

ご自身の性格や愛情のあり方に疑問を感じておられる方、対人関係に困難を感じておられる方など、自分自身の心や生き方に深い悩みを抱えておられる方々。

また、薬物療法など一般外来治療では、十分な改善が得られない精神症状に悩みの方向にも心理療法が役に立つこともございます。この場合は現在通院中の担当医に十分ご相談の上、お問い合わせ下さい。

○心理療法をご希望される方へ

- 少なくとも週1回は、50分間を決まった曜日・時間に確保できる方に限らせて頂きます。
- 心理療法の導入前には、医学的管理の必要性等を査定するために、医師による一般外来診療を受けて頂きます。
- 費用は、担当セラピストの経験、面接の頻度等によって異なります。
- 詳しい内容については、担当の医師または臨床心理士にお尋ねください。

●一般外来

■外来治療の内容

1.精神療法

担当医がお話をうかがいながら、ご本人様の抱える症状、悩みについて一緒に考え、適宜助言を行います。お話しされるだけでも、これまで一人で抱え込んでいた問題が医師と分かち合われ、心が軽くなる事もあります。また、心が余裕を失っているときは、一つの考えにとらわれやすく、視野が狭くなりがちです。お話されながら医師と一緒に考えることで、頭の整理、心の整理が少しずつできるようになります。そうすると、別の角度から物事をとらえたり、柔軟な考え方ができるようになり、解決の糸口になることもあります。

2.薬物療法

心の病気になると、身も心も疲れ切ってしまいます。だからといって、「ゆっくり休もう」「気持ちに素に持とう」と思っても、気が焦るばかりでうまくいきません。つまり、心の病気になると、休むことそのものが難しくなってしまうのです。そこで、お薬の力を借ります。お薬は、脳の神経伝達物質を調整することで、疲れた神経を効果的に休ませる働きがあります。お薬を飲んで、ゆっくり心を休めつつ、精神療法を組み合わせる事で治療はより効果的なものになります。

3.家族面談、職場の方との面談

余計な心配をかけたくなかったり、理解されないことを恐れたり、誤解される不安があったり、いろんな理由で心の病気は一人で抱え込まれることとなります。それはとても苦しく、孤独なことです。できれば、苦しみを一人で抱え込まずに、信頼できる方と分かち合ってください。そばにおられる方の理解が得られれば、安心して心を休めることができるようになります。当クリニックでは、ご本人様が希望される場合、必要に応じて、ご家族や職場の方との面談を設定しております。そばにおられる方に、病気について、直接伝えにくいことについて、医師を交えて話す場を必要とされるなら、いつでも担当医にご相談下さい。

「こころのクリニック 和-なごみ-」 診療内容

私たちは「人の和」を大切にするクリニックでありたいと願います。

人と人の良いつながりを基盤にして、ご本人様がやすらぎと希望を取り戻すお手伝いを心がけます。



●人の和、つながり

心の病気をわずらった時に、なにより必要なものは、良いつながりです。私たちは、ご本人様との出会いを大切に、良いつながりを築いてくれるよう心がけます。そして、ご本人様がそばにおられる方々と、より良い「人の和」をもたれることを願います。

●やすらぎ

治療のはじまりには、ご本人様が「やすらぎ」を取り戻すことを優先したいと考えます。「ご本人様が身体をゆったり休められるように、心も穏やかにられるように、クリニックは和みと語らいの場であるよう心がけます。

●希望

「和-なごみ-」では、症状が軽くなってきた回復期の治療も大切にします。病気になる前に比べて、無理のない生き方が出来るようになったり、考え方が柔軟になったり、人付き合いが上手になったり。このような心の変化や新たな気付きは生きてゆく「希望」へとつながります。