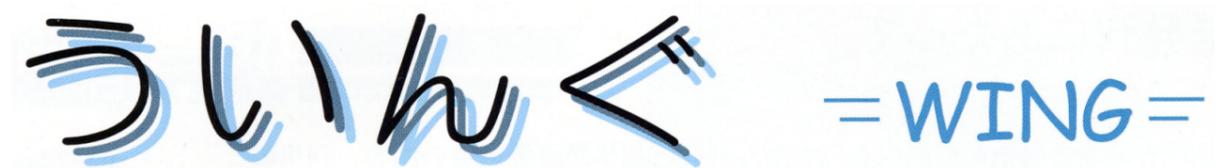


認知行動療法で一番大事なのは、ストレス下で自分が「なにを考え」「どう感じ」「どう行動したか」を、明らかにすることです。

これをセルフモニタリングといいます。セルフモニタリングができるようになると、自分の考えや行動のクセが見えてくるようになります。そのクセのせいで自分がつらくなっているようなら、それを变えることで現実に適応しやすくなったり、問題に取り組みやすくなったりするかもしれません。

スポーツ選手が自分のフォームをビデオに撮って見直して、悪いところを改善してパフォーマンスを上げるようなイメージでしょうか。個人的には、セルフモニタリングで悪いクセばかりを探すのではなく、良いクセも明らかにして、それを大事にしていくことも重要と考えています。



千葉病院広報紙 2021.夏号(第71号) 発行者 医療法人同和会 千葉病院

# 入院患者さんへの 新型コロナワクチン接種について

当院では、7月中旬より、新型コロナワクチンの入院患者さん向け予防接種を予定しております。既に対象患者さん、ご家族様には個別にご案内しておりますが、改めて、本紙でもご案内いたします。



## 医療法人 同和会 千葉病院

### 【病院概要】

診療科  
精神科・神経科・歯科(要予約)  
院長  
小松 尚也  
外来診療時間  
平日 9:00~12:30(月曜日のみ9:30~12:30)  
土曜日 9:00~12:30(午後は予約制)  
休診日  
木曜日・日曜日・祝祭日・6月1日(創立記念日)  
所在地  
〒274-0822 千葉県船橋市飯山満町2-508  
TEL: 047-466-2176 FAX: 047-466-7503  
ホームページ: //www.chiba-hp.on.arena.ne.jp  
千葉県認知症疾患医療センター  
TEL: 047-496-2255 FAX: 047-496-2256



### 千葉病院 患者様の権利

個人として、人格およびプライバシーが尊重されます。安全な環境で、可能な限りの良質な医療が提供されます。職員のいかなる行為に対しても説明を求め苦情を申し立てることができます。精神保健福祉法に則った医療および処遇が保障されます。職員から思想・信条・宗教および個人的関係は強制されません。個人情報保護は保障されます。

発行: 医療法人同和会 千葉病院  
発行日: 令和3年6月30日  
住所: 千葉県船橋市飯山満町2-508  
047-466-2176 Fax 047-466-7503  
URL: //www.chiba-hp.on.arena.ne.jp

編集後記  
新型コロナワクチンの予防接種については、患者さん、ご家族様より多くのお問い合わせをいただいております。本来は外来患者さんも含め対応したいところですが、病院のハード面の問題などから、まずは入院患者さんへの対応とさせていただきます。ご了承ください。

### 対象: 当院、精神療養病棟に入院している患者さん

船橋市以外にお住まい(住所がある)の患者さんも対象となります。救急病棟入院の患者さん、および外来患者さんは対象外となります。

### 接種予定日: 7月9日(金)から順次接種【予定】

患者さんの体調を最優先に、病棟事情も考慮の上、順次接種します。

### 接種場所: 各病棟

病棟医、病棟スタッフが接種など対応いたします。

### 手続について

各市町村より届いたワクチン接種券などの書類は、当院家族相談室まで、ご持参あるいは郵送してください。

予診票が同封されていた場合は、お手数ですが必要事項の記入もお願いします。

なお、船橋市以外の住所にお住まいの患者さんが当院で接種する場合にも、ご家族からお住まいの市町村への連絡・届け出は不要です。





