



POMS ってなあに??

クリニックでは、心のケアを大切にしたいと考えています。

カウンセリングと聞くと、少し敷居が高く感じたり、自分には必要ないなあと感じる方も多いかもしれません。

POMSとは、気分を評価する質問紙法の一つで、最近一週間のご自身の気持ちや感情を振り返りながら行う簡易版の心理テストです。

個人がおかれた条件により変化する一時的な気分、感情の状態を測定できるという特徴があります。

心理テストとその結果報告を兼ねた一時間のカウンセリングを¥1300(税抜)でご利用いただけます。

●感情が測定できると何がいの?

⇒蓋をしがちな心の負担を振り返り、ご自身の気持ちに気づくことができます。

●自分の気持ちに気づくとどうなるの?

⇒自分の気持ちに気づくこと(認知)が出来れば、何か工夫(行動)を試みる事ができます。

●何か工夫(行動)とは?

⇒自分がリラックスできることをやってみる

例えば・・・買い物をする、映画を観る、休息をとる、旅行に行く、美味しいものを食べる、スポーツを楽しむなど。

⇒自分の感情(体験)を書き出し、それを客観的に眺めてみる。

悲しみを言葉に表すことで、十分に悲しみ、その段階を経てはじめてそれを受け止められるようになります。

⇒自分を支えているサポート資源を利用する。

夫婦でたくさん話をする。

リラクゼーションクラスに参加する、ショートカウンセリングを受けてみる。

(当院ではリラクゼーションクラスとショートカウンセリングは無料です。)



●具体的には、どんな事をするの？

⇒30 項目の設問に対し、過去 1 週間の気分を表すのに一番あてはまるものを

0 = まったくなかった 1 = 少しあった 2 = まあまああった

3 = かなりあった 4 = 非常に多くあった

の中から一つだけ選び、チェックしていきます。

シートの記入ができましたら、臨床心理士が採点し、後日フィードバック(カウンセリング)を行います。

カウンセリングを希望されない、又はご都合がつかない場合は、結果をお手紙でお渡しすることもできます。(その場合の費用は¥1100(税抜)です。)



不妊治療には、さまざまなストレスが生じ、治療が進むにつれてその負担も大きくなっていきます。

気づかないうちに不安が高まりやすくなったり、イライラしたり、怒りやすくなったり、理由もなく涙がでる、疲労感が強い等の負の感情をもたらしたりするのも致し方ないと言えるでしょう。

自分の心の負担や気持ちについて客観的に振り返ることが、ストレス軽減にとっても重要なのです。

ご自身の気持ちに気づくきっかけに、POMS は有効な方法となります。

治療プロセスにおいて、お一人おひとりがご自身らしい道を選んでいかれるためにも、心理的サポートが欠かせないと私たちは考えています。

どうぞ、お気軽にご利用してください。



担当：看護部(久保・寺田)