



761

2022
10.22

こころを癒やす映画と本



NISSEIKAN NEWS 日精看ニュース

こころの健康を通して、だれもが安心して暮らせる社会をつくれます。

こころを癒やす

秋の夜長に、ほっとこころをほぐす読書の時間はいかが？
最近、自宅で映画やドラマ作品を楽しむ人も増えているようです。
日精書の会員の皆さんから、おすすめのタイトルを集めました。



⑤



③



①



⑥



④



②

⑤

『宇宙兄弟』 小山宙哉

ネット配信のアニメや映画化もされている漫画です。涙腺崩壊するほど、ストーリーに力があります。感情が動いたら自然と泣いていいんだ、ということを再確認できます。心が荒んできたなと思ったときに、自分をリセットするために読んだりします。

(静岡県・医療法人社団静岡康心会ふれあい沼津ホスピタル・はるさん・30代)

③

『仮縫』 有吉佐和子

私が中学生だったころ、母の仕事終わりを待つ間に読んだこの作品が今までに大好きです。社会人になり、徐々に社会がわかりはじめ、図々しさも出たころに読み返してみると、自分への気恥ずかしさや反省点、奮起など、複雑な思いが湧き起こってきます。役職に就いたときなど、気持ちを引き締めたいときに、くり返し読んでいる本です。

(Sさん・40代)

①

『伊豆の踊子』 川端康成

古き良き懐かしい日本の田園や海辺の風景。旅一座と温泉街を闊歩しながら、どこか懐かしい記憶を辿っている気持ちになります。主人公の若者とともに小旅行をしている気分にもなれるので、コロナ禍でなかなか旅もできないこのご時世に、仕事をがんばる中高年のみなさんにぜひ読んでいただきたい、または読み返していただきたい一冊です。

(Mさん・50代)

⑥

『卒業』 重松清

上記の題の短編集の中に収められている短編小説『まゆみのマーチ』をおすすめします。学校ではすべてにおいて模範的で優等生だった兄と、とあるきっかけで不登校になった妹(まゆみ)。その妹にいつも寄り添い続けた母がその妹に歌ったのが『まゆみのマーチ』。母と息子、娘という親子関係を軸にしながら、相手を思いやり、受け入れることの大切さに気づかされる作品です。

(大阪府・医療法人長尾会ねや川サナトリウム・浅川佳則さん・50代)

④

『泣きたい夜の甘味処』 中山有香里

毎日仕事でクタクタに疲れて帰ると、感情をどこかに置き忘れてきてしまったような気持ちになります。そんなときにこのマンガを読むと、見失ってしまっていた感情が涙と一緒に溢れ出てきます。

作者も現役の看護師です。独特の視点からさまざまな人の気持ちが色鮮やかに描かれていて、思わず自分もその場にいたのではないかと錯覚させられます。また各話に出てくる食べ物のレシピがついているのもよいところ。お料理が得意な人もそうでない人もつくってみては？

(岐阜県・大垣病院・アイスマルクさん・40代)

②

『コウペンちゃん』 るてあ

皇帝ペンギンの「コウペンちゃん」の絵本シリーズです。毎日仕事がつらいと感じていたところに、当時付き合っていた彼女(現在の妻)から「コウペンちゃんは、なんでも肯定的に返してくれてかわいいんだよ」と薦められました。

大人になると、毎日仕事に行く、電車に乗る、相手にあいさつをするといったことはすべて「できて当然」で、ほめられる機会がなくなるもの。この絵本は日常の些細な行動の価値が素直に表現されていて、ページをめくるだけでとても和みます。(千葉県・医療法人石郷岡病院・だんだんだんさん・30代)

日精看監修
『精神看護学
実習ハンドブック』



精神看護学実習で看護過程を展開するためのポイントなどを分かりやすく紹介した1冊です。看護学生や看護教員だけでなく、実習指導者育成にも役立つ本書を抽選で5名にプレゼントします。ぜひ、応募ください。

●応募の決まり●①お名前②年齢③住所④所属施設名を明記の上、メール(nursingstar@m-s-com.com)にてご応募ください。当選の発表は発送をもってかえさせていただきます。
応募締切：2022年11月30日

⑤
『世界一キライなあなたに』

2016年制作のアメリカ映画です。タイトルとは真逆に、世界一大好きな二人の物語です。家族のために自分の夢を叶えることを躊躇している女性ルーと、突然不自由だらけの運命を迎えた男性ウィルの物語。出会ったときは大嫌いな二人でしたが、お互いに希望を与え、人生の道を照らしていく——。この映画の最大のテーマは「尊厳死」。きれいな映像とテンポの良い展開に、ときめきもユーモアも入り混じり、心が潰されるほど悲しい、心揺さぶられる映画です。挿入歌のエド・シーランの声にも震えます。この作品の捉え方は人それぞれ。看護学生への精神看護学の授業の教材に使用しました。
(長野県・長野県立こころの医療センター胸ヶ根・坂間なつみさん・50代)

③
『劇場版 鬼滅の刃 無限列車編』

この映画が公開された当時、私には心疾患のため長期入院している娘がいました。毎日仕事とお見舞いを並行し、心が不安定になることもあり。登場人物の「煉獄さん」が遺した「胸を張って生きろ。己の弱さや不甲斐なさにどけだけ打ちのめされようと心を燃やせ」「君が足を止めてうづも蹲っても時間の流れは止まってくれない。共に寄り添って悲しんでほしくない」という言葉に勇気をもらいました。結局、その半年後の夏に娘は亡くなってしまいましたが、煉獄さんのあの言葉をお守りして、今日も前を向いて生きています。
(和歌山県・医療法人宮本会紀の川病院・ゆずらっ子さん・30代)

④
『ぼくはうみがみたくなりました』

発達障害の映画で、最初は学習も兼ねて視聴しました。障害に対する描き方が非常にリアルながら、周囲の温かさや、発達障害の少年にまわりが救われていくところなどがとても心温まりました。
(東京都・東京工科大学医療保健学部看護学科・田辺大介さん・30代)

①
『コーダ あいのうた』

娘に薦められて観に行ったのですが、鑑賞中に涙が止まらず、持っていったタオルがぐしょぐしょになりました。両親も兄もろうあ者という家庭に育った女性が歌うことで夢を叶える話でした。対話とは言葉だけでなく、心と心でつながるものなのだと感動しました。日ごろからコミュニケーションについて考える機会の多い看護学生に観てもらいたいと強く思いました。
(広島県・医療法人社団緑誠会光の丘病院・藤井陽子さん・50代)

②
『ショーシャンクの空に』

主人公が無実の罪で捕まるが、希望を捨てずに最後は脱出できた物語。刺さった名言は「選択は2つだ。必死に生きるか、必死に死ぬかだ」とえどんな状況でも考え方や行動次第で未来は変わる！自分の夢は諦めたくない、そして、患者様の夢も諦めなければ、必ず患者様の人生や道は開ける！
(千葉県・訪問看護ステーションデューン葛飾・Monkeyさん・30代)

映画
と
本



③



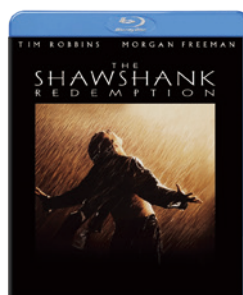
①



⑤



④



②

石橋病院（北海道）の副看護部長・岩代純さんの提案で始まった日精看版ラダー（以下、ラダー）導入までの道のりをタイムリーに報告します。



岩代 純（いわしろ・じゅん）
医療法人北仁会石橋病院 副看護部長（教育担当）、
精神科認定看護師、北海道支部
教育委員長（北海道）

院内の教育体制にラダーを導入していくことについて、スタッフへ説明を行いました。説明にあたっては図1の資料を作成し、それを活用して、病棟ごとに師長が説明を行いました。私は病棟の全スタッフが説明を聞けるように全7回、お昼休憩後の10～15分ほどの時間を使って実施しました。

スタッフへの説明では、以下を強調しました。

①〈院内教育の見直し〉

石橋病院では、これまで目標管理を活用してきた。そこにあがってくる個人目標は画一的な内容が多く、看護実践力に主眼を置いたものではなかった。しかし、これからはスタッフ個々が看護実践力の向上に向けて継続的に学習することができ、精神科看護のプロフェッショナルとして成長していけるような教育体制へシフトしていきたい。

②〈ラダーの理解と活用目的〉

ラダーはスタッフのレベル分けをするものではなく、自分自身の看護実践力を確認し、スキルアップに活用していくものである。

説明後、スタッフからは、「これまでやってきたことの振り返りができそう」という意見があり、思ったよりスムーズに受け入れられたという印象です。一方、定年が近いスタッフからは「定年も近いし、いまさらこんなこと……」という意見もありました。こういった意見があることも受け止め、長年の看護実践を振り返る機会としてラダーを活用していただき、新たな石橋病院の教育体制への協力をお願いしました。

石橋病院・看護師のラダーについて

2022年8月1日

精神科看護職のクリニカルラダー（日精看版ラダー）を導入する目的

現在、当院の教育は卒後数年間の基礎研修に重点を置き、その後の自己研鑽は自主性に委ねてしまう傾向にあります。そのため、スキルアップをめざして自主的に学ぶ人と、そうではない人との間には、看護

対象

- ・外来、病棟で勤務する看護師・准看護師
- ・パート、再雇用、派遣 NS なし

使用手順

- ①4月に配布します。ラダーの内容をよく読んでください。行動目標について、明記されているとおりに実践できていると考えるものに○、できていないものに×を付けてください。
- ②4月の所属長との面談の前に、各自でチェックを終わらせてください。自分の看護実践能力について、課題を明確にし、実践能力の向上のために、どのような取り組みをするのか考えてください。（各自でまとめ、所属長との面談で伝えてください。）
- ③4月の所属長との面談で、各自でチェックした内容、課題について、所属長と大きなズレがないか、すり合わせをします。その作業を経て、自己の課題を明確にし、今年度の目標を所属長と共有します。課題は複数あることがほとんどですが、優先することを面談で話し合いましょう。
- ④自己の課題が明確になったことで、部署の役割や参加すべき研修が明らかになり、目的をもって取り組むことができると思います。研修参加なども所属長と話し合いましょう。
- ⑤日々の実践で、ラダーを活用しましょう。
- ⑥9月頃、上期（中間）評価面談で課題に対する取り組みの振り返り、目標設定、サポートの調整などを行います。
- ⑦2月頃、下期（最終）評価の面談前に、各自で再度チェックし、実践能力の到達度を確認します。1年を振り返り、自分の看護実践到達度、取り組みの評価をしてください。また、次年度の課題や取り組みを考えてください。（各自でまとめ、所属長との面談で伝えてください。）
- ⑧下期（最終）評価の面談で、各自でチェックした内容、評価、次年度の課題について、所属長と大きなズレがないか、すり合わせをします。自分の看護実践能力の向上のため、次年度の目標につなげましょう。

『ナースিং・スター』
2022年1月号をご参照ください

図1
スタッフへのラダー説明資料

モヤモヤMEMOで
考える倫理指針

実践のなかで「モヤモヤ」した出来事を書きとめ、振り返り、同僚との話しあいや倫理カンファレンスなど職場での取り組みに活用できる小冊子『精神科看護職の倫理綱領とモヤモヤMEMO』。この連載では、12の倫理指針から毎回1つずつ取り上げ、実際の「モヤモヤ」を通してみなさんと考えます。モヤモヤナビゲーターと一緒にモヤモヤを深めながら、倫理的感受性を高めていきましょう。倫理綱領の全文や「モヤモヤMEMO」の使い方は日精看オンラインでもご覧いただけます。

倫理指針

5

守秘義務

精神科看護職は、職務上知り得た情報に関する守秘義務を遵守し、
個人情報保護する。

患者さんの話を聞きすぎちゃいけないの？

病院編

できごと	関連指針	モヤモヤ%
今日入院のAさんは興奮して、性的なことなど話が止まらない。私が聞いていると先輩がきて、「初対面の私たち、そんな大事な話をうかがうのは気が引けるから、いったんここまでにして」と話を切り上げた。	5	95%

(振り返りや気づき)

せっかく話を聞いてあげていたのに、
なんで途中で止められたんだろう。
いろいろ聞いておけば何かのときに
役立つかもしれないのに。

精神科救急病棟勤務
精神科看護歴3年目
守里さん



これは、まさに指針解説5-1の合目的情報収集にかかわる出来事です。患者さんの情報は、手当たり次第に多く集めればいいのか。患者さんは、病状や義務感(質問には答えなければならないという思い)で他人に話したくないことも話してしまう場合があります。

守秘義務は職務上知り得た個人情報などを第三者に漏らしてはならないことですので、「Aさんが自分で話したのなら問題ないのでは？」と思うかもしれません。しかし、ここで重要なのは、患者の情報は興味や関心でくくのではないということです。なんのためにきくのか、その情報をケアにどう活かすのかを常に自問自答することが倫理的な行為だと思います(指針1〜3)。また、患者情報の入ったメモの放置・紛失、そのまま破棄する、データー等の渡し間違い、かかわりのない患者情報の無断閲覧、EメールやFAX等の誤送信、SNSでの情報流出、院内外での会話による情報漏洩等々、自分たちの情報の取り扱いを日常的に振り返る機会をもち、情報収集は意図的に行うようにしたいものです。



モヤモヤナビゲーター

金子亜矢子(かねこ・あやこ)
日本精神科看護協会 業務執行理事(東京都)

近所の人に声をかけられたけど…

地域編

これは、指針解説5-2の個人の情報や尊厳の尊重にかかわる出来事です。職務上知り得た情報は、許可なく発信してはいけません。ただ、秘月さんが気づいたように、あいさつをすることは大切です。自分が訪問看護師だということをわざわざ言う必要はありませんが、あいさつはしましょう。

また、Aさん自身に近所の人との関係性や、訪問看護師が介入していることなどを伝えているか否か、看護師が話しかけられたときにどのように対応してほしいかなども聞いておくと思います。

私たちには守秘義務がありますから、訪問看護師から地域住民に情報を提供してはいけません。インフォーマルな支援者としてかかわってもらう場合も、同様です。近隣住民は大切なインフォーマル資源ですから、ていねいにかかわりながら、関係を保ちましょう。



モヤモヤナビゲーター

東 美奈子(あずま・みなこ)
日本精神科看護協会 副会長
訪問看護 花の森 管理者(山口県)

*この誌面では「モヤモヤMEMO」の実際のデザインを一部加工しています。MEMOの人物は仮名です。

できごと	関連指針	モヤモヤ%
訪問時、近所の人に「Aさんのところに来ているの？」と声をかけられたが、「はあ、まあ」と曖昧な返事をして帰ってきてしまった。	5	85%

(振り返りや気づき)

近所の方は心配してくれたようだけど、訪問看護を受けていることを知されたAさんはどう感じるかと思い、言葉を濁してしまった。関係をつくれれば味方になってくれるかもしれないなあ。せめて元気にあいさつはすべきだった。



精神科訪問看護ステーション勤務
精神科看護歴4年目
秘月さん

INFORMATION

今年度の倫理に関する集合研修会は、「語りながら考える『倫理研修』～倫理研修の企画実施に困っている人のための研修会～」(2023/2/25、2/26、3/26)と、「倫理研修の組み立て方と実践」(2023/1/28、1/29、2/25)があります。ぜひご参加ください。

2023年度 看護関係予算概算要求に関する要望書

2022/9/1(木)、自民党厚生労働部会看護問題小委員会(委員長：田村憲久)に日精看から草地仁史業務執行理事が出席し、2023年度看護関係予算に関する要望書を提出しました。

精神障害にも対応した地域包括ケアシステムの構築が進められるなか、急性期医療から在宅医療まで、看護職員の活動の場は多様化、高度化しています。精神障害の有無や程度にかかわらず、だれもが安心して自分らしく暮らすことができるよう、総合的に判断しケアする力を獲得することが求められています。

また、新型コロナウイルス感染症への対応にあたって、看護職員は、きわめて多忙な環境に置かれています。看護職員が今後もその責務を果たしていくためには、十分な処遇の保障が求められます。加えて、このコロナ禍において国民のメンタルヘルスの問題はきわめて深刻であり、その対策は喫緊に取り組むべき課題であると考えます。



要望事項を説明する草地業務執行理事

要望事項

- ① 新型コロナウイルス感染症への対応を行っている「すべての看護職員における処遇改善」の制度改善を求めるとともに、看護職員の賃金構造等に関する抜本的な改善に係る予算措置を講じていただきたい。
- ② コロナ禍において、国民のこころの健康の保持・増進のために自殺対策を含むメンタルヘルス対策の実施並びに必要な時に必要な医療を受けることができるための体制整備と予算措置を講じていただきたい。
- ③ 「精神障害にも対応した地域包括ケアシステム」の構築に向け、精神科医療機関の専門機能を活用するとともに、精神疾患や精神障害の普及啓発を推進するための予算措置を講じていただきたい。
- ④ 精神障がい者の地域生活を支える看護職員が、職域を超えた支援を理解するために、多職種合同で行う研修会の実施や、地域の医療従事者の人事交流などに関わる予算措置を講じていただきたい。

「看護管理ルーム」

「精神科看護管理ニュース」で最新情報を！



精神科看護管理ニュースの
登録はコチラ

日精看オンラインの「看護管理ルーム」では、診療報酬改定や精神科医療看護の「いま」を読み解くための制度・政策関係の資料や審議会の最新情報がアップされています。また、「精神科看護管理ニュース」（2014年より発行）のバックナンバーも閲覧できます。ぜひ最新情報にアクセスしてください。
特に精神科看護管理ニュースにご登録いただければ、タイムリーな情報をメールでお送りいたします。ぜひご登録ください！

みんなの 学術集会



第29回 日本精神科看護専門学術集会 in 島根
2022年11月19日(土)～20日(日) 島根県立産業交流会館(くにびきメッセ)

*当日参加もできます! *詳細は日精看オンライン「学術集会ページ」をCheck!

特別企画(概要)

日時	11/19(土) 11:40～13:00	11/20(日) 10:40～12:10	11/20(日) 13:40～15:40
テーマ	精神科看護職のクリニカルラダー評価編	「精神科認定看護師の会」企画 精神科退院支援セミナー 『退院支援で地域をつくる』 ～地域包括ケアシステム実現にむけ、精神科看護師に求められている退院支援のこれからを考える～	訪問看護セミナー 精神障がい者を地域で支える ～事例をもとに多職種連携を考える～
内容	クリニカルラダーを運用するうえで、重要なのが“評価”です。みなさんは自己評価に迷ったり、評価者としてどのように被評価者の看護実践力を評価したらよいかと悩んだことはないでしょうか。また、これからラダーを導入したいと考えている方もさまざまな疑問や不安があるのではないのでしょうか。今回はクリニカルラダーを導入している2つの病院から評価方法や、評価の流れ、面接時のポイントや評価者のサポート体制についてご紹介いただき、みなさんと評価に関する疑問や悩みなどの共有と適切な評価に向けてディスカッションをします。	近年、精神疾患を有する患者の数は増加傾向にあり、国民に身近な疾患となっています。こうしたなか退院支援の役割もますます重要となることが予想されます。本企画では、さまざまな立場で退院支援を実践している精神科認定看護師の活動や見えてきた課題について報告していただき、フロアとの率直な意見交換を通して今後の支援のあり方について考えます。精神科認定看護師との意見交換や交流を通じてネットワークを強化し、日ごろの看護に活かせる、あるいは学んだり考えたりするきっかけの場になればと考えています。	地域完結型医療とは、入院医療+外来医療+在宅(訪問)医療と保健・福祉・介護・民間サービス、家族サポートなどが協働し、安心できる暮らしの実現をめざす取り組みです。在宅医療の要である訪問看護師は各機関と連携をとりながら暮らしを支えていく必要があります。今回は、島根県出雲市での実践をもとに、具体的に多職種連携のシステムをどのようにつくり実践につなげているか、多職種連携における課題は何か、多職種が訪問看護師に期待する役割は何かについて事例をもとにディスカッションしたいと思います。

テーマセッション

11/19(土) 14:50～15:50

看護師がどうやって患者さんの意思決定を支援できるのか考えてみよう

荒井春生(京都光華女子大学院・大学 健康科学部看護学科)

精神科病院に長期入院している患者さんの高齢化は深刻な課題となっています。これまでなかなかハッキリと言えなかったけれど患者さんはどこで最期を迎えたいのでしょうか? 私たち看護師はどんな意思決定支援をすればよいのでしょうか? 率直に意見交換をしようことで何かが見えてくるかもしれません。

支部企画

11/20(日) 12:30～13:30

私たちは、患者対応にどう悩むか?

頭部外傷による脳挫傷をくり返しているため、生命を守ることを最優先に身体的拘束の指示が継続されている患者がいます。私たちは身体的拘束を中断する時間をつくり、解除に向けてかかわっています。身体的拘束が長期化している要因とこの間の病棟の取り組みを紹介し、患者の思いと病状の狭間で感じている私たちの「どうしたらいいのだろう」という思いを、みなさんと共有しながら一緒に考えていただくことで、次の一手につながるヒントを見つけたいと思っています。

オンデマンド配信参加のみ追加受付決定!!

事前参加申込は終了しましたが、オンデマンド配信参加のみ、追加で申し込みを受け付けます。

【申込期間】2022/10/21(金)～2023/1/22(日)まで 【オンデマンド配信期間】2022/12/1(木)～2023/1/31(火)

*申込先、参加費など詳細は日精看オンライン「学術集会ページ」で!

看護研究

ウォーミングアップ

#5

文献を検索する



木戸芳史(きど・よしふみ)
浜松医科大学医学部看護学科 教授
日本精神科看護協会 理事(静岡県)

医学中央雑誌などの検索エンジンでは「AND検索」「OR検索」「NOT検索」の3つの検索方法があります。AND検索では、「うつ病 認知行動療法」のように2つの用語をスペースを空けて入力すると、両方の単語が入っているタイトル、キーワード、抄録などを抽出することができます。

もう1つ大切なのは、似たような単語(言い換え)がほかにはないかという視点です。「うつ病」であれば「気分障害」、「認知行動療法」であれば「CBT」「認知療法」「行動療法」「心理社会的療法」と表現しているかもしれません。「内容的には同じ論文」を漏らさないように、すべての組み合わせで検索してみましょう。コツは、研究テーマよりも少し広めの概念の検索語で検索し、引かった論文のタイトルや抄録を読み、実際に読む論文を選ぶことです。

精神科認定看護師実践報告

第29回 日本精神科看護専門学術集会で発表！

島根県で開催される学術集会(P.7参照)では、3題の精神科認定看護師実践報告があります。当日参加でも、オンデマンド配信のどちらでも発表を聞くことができます。



山崎文雄(やまざき・ふみお) (左)
小山大介(こやま・だいすけ) (右)
一般財団法人新潟県地域医療推進機構
魚沼基幹病院
精神科認定看護師(新潟県)

総合病院のせん妄予防対策における 精神科認定看護師の役割

三次救急を担う総合病院では、急性期の患者さんの身体面の治療を行っていくなかで、せん妄など急激な精神症状をきたし、看護師が対応に困難感を抱くことは少なくありません。私たちは2021年4月に当院へ赴任、同年6月より精神科リエゾンチームが発足し、チームの一員として活動し

ています。チームの対応件数の7割はせん妄・認知症で、私たちは精神科リエゾンチームの回診に加え、院内の精神科領域のニーズの把握やせん妄に関する知識の普及に努めてきました。総合病院における精神科認定看護師として、せん妄対策の中心を担ってきた活動を報告いたします。



堀江明宏(ほりえ・あきひろ)
長浜赤十字病院 精神科認定看護師
(滋賀県)

認知療法・認知行動療法2の算定に向けた 活動報告～看護師の認知行動療法を再考する

看護師による認知行動療法(以下、CBT)は2016年度に診療報酬に組み込まれました。しかし、対象者は外来患者さんのみであることや、面接実践経験等が必要となるなど厳しい算定要件が示されているため、届け出をしている施設はほとんどないという現状です。

私は病棟の入院患者さんへCBTの手法を用い

た看護実践を行い、約2年前から外来で看護面接を開始し、精神科認定看護師の資格取得後も活動を継続しています。

この活動を通して、CBTに興味をもち実践する看護師が増えていくこと、エビデンスにもとづいたCBTを必要な患者さんに多く届けることができ、ばいいなと考えています。



柳井貴志(やない・たかし)
社会医療法人社団さつき会袖ヶ浦
さつき台病院 精神科認定看護師
(千葉県)

特定行為研修を修了した精神科認定看護師による 特定行為の実践報告

A病院では、特定行為研修を修了した精神科認定看護師が特定行為を行っています。学術集会では、小脳梗塞に罹患し、入院後より不安が強くナースコールが頻回となり不眠を呈していた90歳代の女性患者さんへの介入を報告します。

特定行為では、薬物動態を考慮した薬剤を選択し、睡眠リズム調整を目的とした臨時投与を行い

ました。不安に対しては病棟看護師とのカンファレンスで情報共有をはかり、ケアの方向性を確認しました。

また、看護師のみならず理学療法士に、離床時間を増やすリハビリの提案や具体的なリハビリプログラムの評価・修正を協働して行ったことで、チームでの効果的なかわりを強化し、薬剤の臨時投与だけに頼らないケアにつなげることができました。

第27回 精神科認定看護師認定試験のお知らせ

今年度の精神科認定看護師認定試験は、下記のとおり実施します。出願資格のある方は、期日内に出席を行ってください。

【出願期間】2022/12/1(木)～12/19(月) 必着

【出願資格】当協会の精神科認定看護師教育課程を修了している者(見込みの者を含む)

【試験日程】2023/2/19(土)～2/20(日)

【試験会場】AP品川アネックス(〒108-0074 東京都港区高輪3-23-17)

2022年度 精神科認定看護師更新審査のお知らせ

下記の対象者に該当する精神科認定看護師の方は、申請期間内に更新申請を行ってください。

【対象者】下記の①または②に該当する精神科認定看護師で更新の要件を満たす者

①認定証書の有効期限が2023年3月31日までの精神科認定看護師

②昨年度に更新期間延長申請が認められた精神科認定看護師

【申請期間】2022/12/1(木)～12/19(月) 必着

*詳細は日精看オンラインを Check!



精神保健医療福祉サービスの整備へ

厚生労働省は、新たな「自殺総合対策大綱」の素案を作成し、自殺の危険性の高い人を早期に発見し、確実に精神科医療につなげられるよう、かかりつけ医、精神科医等が、地方公共団体と連携しながら多職種で継続して支援する取り組みの必要性を示しました。併せて、自殺の危険性を高めた背景にある経済・生活の問題、福祉の問題、家族の問題などさまざまな問題に包括的かつ継続的に対応するため、精神科医療、保健、福祉等の各施策の連動性を高めて、誰もが適切な精神保健医療福祉サービスを受けられるように整備していきます。

身近な人の自殺のサインに気づけるための普及啓発を

自殺者が多い中高年男性は、こころの問題を抱えやすいうえに、相談することへの心理的な抵抗から問題が深刻化しがちといわれています。しかしわが国では、精神疾患や精神科医療に対する偏見が強いことから、精神科を受診することに心理的な抵抗を感じる人は少なくありません。そのため、国民が身近にいるかもしれない自殺を考えている人のサインに早く気づき、精神科医等の専門家につなぎ、その指導を受けながら見守っていけるよう、広報活動、教育活動等に取り組んでいくことが示されています。精神疾患への偏見等に関する具体的な普及啓発活動としては、世界メンタルヘルスデー（10月10日）での広報活動等を通じて、普及啓発をはかるとともに、メンタルヘルスへの理解促進をめざす、としています。

診療報酬による仕組みづくり強化も

また、厚生労働省では、精神保健医療福祉サービスを担う人材の養成など精神科医療体制の充実に関して、診療報酬での取り扱いをふまえた方策を検討しています。具体的には、精神科医療機関が、自殺の危険性の高い人や自殺未遂者の緊急性をふまえて確実に対応できるための仕組みやうつ病の改善に効果の高い認知行動療法などの診療のさらなる普及、均てん化*を強化することが示されています。

*普及や医療技術等の格差の是正をはかること

精神科医療に関する項目

「新たな『自殺総合対策大綱』の素案～誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指して」より引用

- 精神科医療と精神保健医療福祉施策との連携
- 自殺や精神疾患に対する偏見をなくす取組を推進する
- かかりつけの医師等の自殺リスク評価及び対応技術等に関する資質の向上
- 精神保健医療福祉サービスを担う人材の養成など精神科医療体制の充実
- 精神保健医療福祉サービスの連動性を高めるための専門職の配置
- 地域の自殺未遂者等支援の拠点機能を担う医療機関の整備
- 救急医療施設における精神科医による診療体制等の充実

「こころの看護便ポケット」が動画になりました！

日ごろからご活用いただいている「こころの看護便ポケット」のセルフケア7か条を伝える動画を作成しました。2つのパターンがあります。ぜひ、あなたの身近な人にご紹介ください！



「日精看公式Youtubeチャンネル」から！

「自殺総合対策大綱」（2017年閣議決定）の見直しにあたり、厚生労働省「自殺総合対策の推進に関する有識者会議」において検討が行われてきましたが、今年4月、新たな「自殺総合対策大綱」の素案が取りまとめられました。その内容を紹介します。

これが自慢！ 全国発 日精看支部紹介



今月の支部
鳥取県支部

会員数
540 人

支部長の自己紹介＆ 支部長としての心がけ



お話／高田久美支部長

私は鳥取県南部町にある西伯病院に就職し、一般診療科や外来勤務を経て、精神科病棟に配属。精神科病棟で長期入院患者さんの退院支援をきっかけに、1人でも多くの患者さんの幸せな退院を実現したいと思い、精神科認定看護師をめざしました。

当時、まだ小さかった2人の娘を母にあずけ、東京行きの夜行列車に乗って資格取得のための研修に通いました。多くの学びや全国の仲間との出会い、先輩方の励みですが、私の看護活動の土台となっています。

資格取得後も退院支援に取り組み、平成19年から院内全体の入院支援を行う看護師として地域連携室に配属。精神科訪問看護の活動も行いながら、現在に至ります。今年4月より、地域在宅医療部副部長として訪問看護ステーションを含む、在宅6部門を統括しています。日々仕事で心がけているのは、かわりを通して人への理解を深めていくことです。特別な趣味はありませんが、今は

5人の孫（女の子ばかり）と過ごす時間が最高に楽しいです。孫5人と東京デイズニールランドに行つて喜ぶ顔を見るのが今の夢です。

鳥取県支部が大切にしている ポリシーや強み

会員間・施設間同士のつながりを大切にしています。コロナ禍でなかなか対面できないなかでも、情報共有に努めています。また、組織強化活動も行い、会員数も毎年5名程度の増減で推移しています。この度、初めて支部長を拝命しましたが、多くの先輩方の思いを引き継ぎ、鳥取県支部の強みを活かしていきたいと思っています。

鳥取県支部主催の研修会、 イベントなど

日精看の方針にそって支部研修会を開催しています。11月には2日間わたってMSE研修を予定しています。私は地域包括ケア研修会を担当します（8月開催予定でしたが、延期により日程調整中です）。ぜひご参加ください。

鳥取県 おすすめ情報

鳥取県は、平井県知事のリーダーシップによって知名度が上がってきたのではないのでしょうか。おいしい梨やカニはもちろん、「星取県」としてきれいな風景、また、海や山と豊かな自然が自慢です。

東洋羽毛は看護職に 寄り添います

vol.7

よく眠るための お風呂の入り方

気温が下がる秋冬には、1日の終わりにお風呂を楽しむ人も多いと思います。入浴によって体の芯＝深部体温を少しだけ上げると、その後下がりやすくなって「眠気」が促されます。快眠のためにぜひ湯船に浸かる習慣を。40度前後のお湯に10～15分ほど浸かるのがおすすめです。就寝予定の1～2時間前に入浴を済ませておくと、ちょうどふとんに入る頃に深部体温が下がりはじめ、心地よくおやすみすることができます。



このコーナーでは、創業当初から「上質な眠り」を追求してきた東洋羽毛の知見から、お役立ち情報をお届けしてまいります。ここをケアする看護職の皆さまの健康的な生活に貢献できましたら幸いです。

お問い合わせ先／お客様相談室（フリーコール）0120-410840

▲
日精看
しごとを
つくろう
プロジェクト

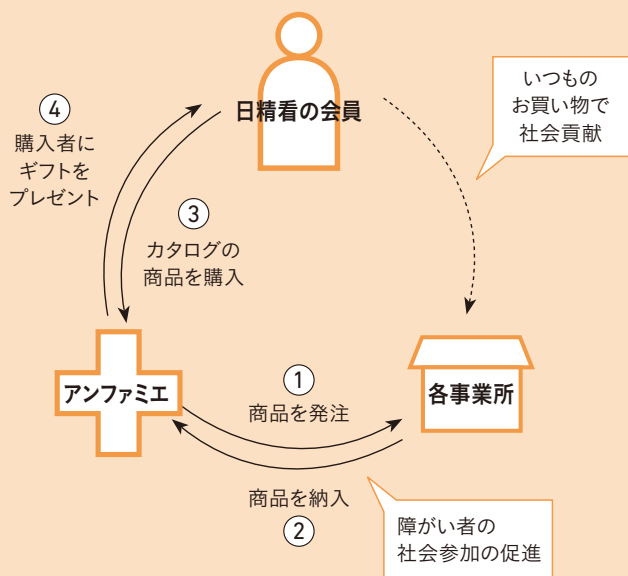
いつものお買い物で地域ではたらく精神障がい者を応援

「日精看 しごとをつくろうプロジェクト」をご活用ください

「日精看 しごとをつくろうプロジェクト(しごつく)」は、2013年11月に発足した精神科の当事者の皆さんの就労支援を目的とした取り組みです。このカタログで買い物をするだけで、精神障がい者の支援になります。カタログが届いてから買い物の計画をしたり、同僚に薦めたり。フル活用するためのポイントを紹介します。

日精看 しごとをつくろうプロジェクトに
ご参加ください！

「日精看 しごとをつくろうプロジェクト」は、精神障がい者の自立支援を目的として、通信販売でおなじみのアンファミエ（株式会社ナースステージ）の協力のもと、2013年11月に始まりました。地域の事業所で働く当事者の方々が手がけた商品をアンファミエが一括購入し、「しごつくカタログ」でお買い物をした購入者に特典として届ける仕組みです。普段のショッピングを通じて、自立をめざす精神障がい者を応援できる社会貢献の取り組みとして好評をいただいています。



しごつく版「アンファミエ」
最新カタログで
お買い物をするだけ！



カタログは『日精看ニュース』と一緒に各施設にお届けしています。カタログの追加をご希望の場合は、送付先、氏名、希望冊数をご記入のうえ、件名を「カタログ希望」として、nursingstar@m-s-com.comまでメールをお送りください。数に限りがありますので、先着順とさせていただきます。

しごつく活用のコツ

01 ナースシューズや雑貨のお買い物は
カタログ発行月に合わせて計画を！

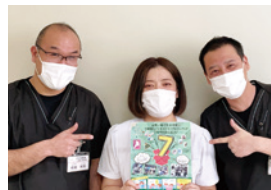
しごつくのカタログに紹介される商品は、通常の「アンファミエ」の内容と同じです。お買い物は、しごつくカタログが届いてからぜひご計画ください。「お買い物で社会貢献」を習慣に。

02 職場の同僚やおともだちも誘って
「しごつく」の輪を広げよう！

職場でカタログを回覧するときに、「どうせ買うなら、精神障がい者の自立支援につながるカタログから注文しない？」のひと言を。「しごつく」の輪を身近な人から広げていきましょう。



病院ハートランドしぎさん・子どもと大人の発達センターの主任・吉田愛さん(写真後列左から2番目)



社会医療法人函館博栄会 函館渡辺病院の芥川三月さん(写真中央)。一緒にしごつくを応援している同僚の精神科認定看護師の成田さん(左)、武藤さん(右)と。

03 何が届くかはお楽しみ！
注文1回につき1個もらえる
「お楽しみギフト」

全国の事業所で制作されたマグネットやティッシュケースなど、しごつく特典の「お楽しみギフト」は、注文1回につき1個お届けします。季節ごとにこまめにお買い物をしてコレクションをお楽しみください。



2022 年度 全国代議員選挙管理委員会報告

2023年度定時総会における代議員制導入にあたり、全国代議員選挙管理委員会を2022/8/20(土)、オンラインで開催しました。各都道府県より46名の代議員選挙管理委員が参加し、選挙管理委員長に南方英夫氏(長野県支部)、選挙管理副委員長に成田隆雄氏(青森県支部)と長田祐子氏(神奈川県支部)が任命されました。代議員制に関するオリエンテーションの後、代議員定数の承認、代議員選挙の告知内容の承認、立候補受付と書類選考の協会事務局へ委託の承認が行われました。

2022 年度 全国支部事務局長会議 報告

【開催日】2022/8/20(土) 【会場】オンライン開催

各都道府県の事務局長はじめ支部役員の方々に多数ご参加いただき、情報共有や意見交換が行われました。

地区別担当理事の自己紹介後、吉川隆博会長より2023年度の協会活動方針の説明、榊明彦業務執行理事より重点項目の説明が行われました。また、各担当者より全国代議員選挙管理委員会報告、政策事業と職能団体としてのあり方、意義についての説明などが行われました。また、今後の活用も視野に入れ、日本精神保健福祉連盟の全国大会で上映するために制作した日精看の紹介動画を視聴していただきました。

地区別意見交換会では地区担当理事の参加のもと、会員減少の要因と対策や災害支援ネットワーク構築に向けての意見交換が活発に行われました。今後も本部と支部の連携強化をはかり協会運営が行われるよう、気持ちを新たに1日となりました。

日精看の役員を紹介します！ Part 3

今回は、業務執行理事、理事を紹介します。

【今回の質問】 あなたの夢はなんですか？

自由な表現を世の中へ発信する
画廊のオーナーになりたい



業務執行理事
榊 明彦(さかき・あきひこ)
医療法人社団翠会成増厚生病院
看護部長(東京都)

富士山の山頂に登山して
ご来光を浴びたい



業務執行理事
西岡由江(にしおか・よしえ)
社会福祉法人ファミユ高知 高知ハビリ
テーリングセンター センター長(高知県)

会員であることを誇れる
ような日精看にする



理事
木戸芳史(きど・よしふみ)
浜松医科大学医学部看護学科 教授
(静岡県)

富士山の見える別荘で
のんびり過ごす



理事
眞鍋信一(まなべ・しんいち)
社会医療法人北斗会さわ病院
看護部長(大阪府)

看

ワ
ン
ポ
イ
ン
ト

vol.6

身近に使えるものがたくさんある！ 行動は解決の近道

昨今、精神科看護における倫理的問題を取り上げたニュースを耳にすることがあります。このようなニュースは聞くのもつらい一方で、「自分の病院は大丈夫かな?」と不安にもなります。倫理研修を行い、倫理カンファレンスの必要性を伝えても、実行することが難しいのが現状です。スタッフは、日々大変な思いをしながら患者さんのケアを行っています。スタッフの思いを吸い上げ解決に向けるには、日常の中で負担なくできることを考えることが大切です。身近にあるものや、すでにあるシステムに目を向け活用してみる必要だと思えます。

ある病院では、スタッフの思いをいつでもすぐにはけるノートを各所に設置していました。モヤモヤMEMOを活用してもよいかもしれません。まず身近なものから使ってみることが、問題解決の近道ではないでしょうか。

*モヤモヤMEMOは、日精看オンラインからダウンロードできます！



中庭良枝(なかにわ・よしえ)
日本精神科看護協会 業務執行理事
事務局本部長(東京都)

日精看ニュース No.761
2022年(令和4年)10月22日発行

編集 宮本恵理子、鈴木 庸
デザイン TAKAIYAMA inc.
運営 コッヘル
発行人 吉川隆博
発行者 一般社団法人日本精神科看護協会

日本精神科看護協会
〒108-0075 東京都港区港南 2-12-33 品川キャナルビル7F
TEL 03-5796-7033 FAX 03-5796-7034 E-MAIL info@jpna.or.jp

「日精看オンライン」は
パソコンでもスマホでも



jpna.jp