762

2022
11.22

NISSEIKAN NEWS　日精看ニュース

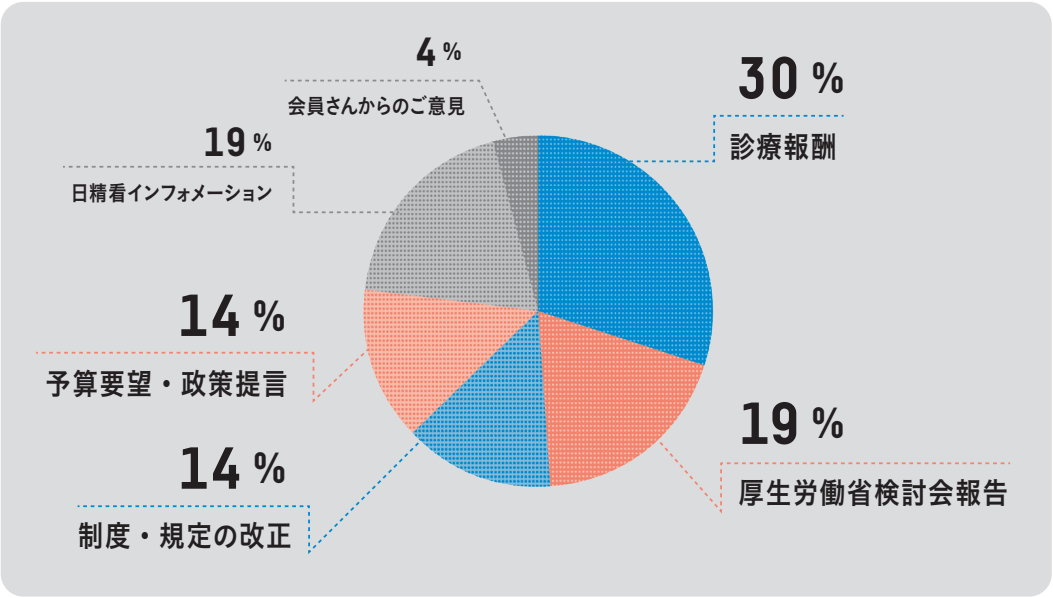
「精神科看護管理ニュース」配信中

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ります。

精神科看護管理ニュースの特徴と活用法

精神科看護管理ニュースは、精神保健医療福祉に関する最新情報を無料でお届けしています。

Q. いままでどんな情報を発信しているの？



＊Vol.1〜105で、トップ記事で扱われたテーマをカテゴリーに分けました。

「精神科看護管理ニュース」創刊に込めた思い

吉川隆博（きっかわ・たかひろ）
日本精神科看護協会 会長
東海大学医学部看護学科 教授（神奈川県）

私が2013〜2014年に日精看事務局で勤務していたとき、全国の看護管理者の声を聞く機会がありました。その際にある看護管理者から「政策に関する情報はいろいろなところから収集できるが、精神科看護に特化した情報をキャッチして、看護部に発信することが看護管理者として大切な役割です」と言われたことが印象的でした。職能団体である日精看の役割として精神科看護に関連した情報をいち早く看護管理者に届けることは、とても重要です。それによって看護管理者と日精看との結びつきも強めていきたいと考え、精神科看護管理ニュース（以下、看護管理ニュース）を創刊しました。

スピード感を第一に考え発行はあえて不定期にし、診療報酬改定や制度・法律改正、国の検討会などのスケジュールを意識して情報を入手し、タイムリーに情報発信をしています。また、電子化が進んでいない施設もありますので、FAX版も準備して発信しました。発信する看護管理ニュースは内容をA4サイズ2枚以内に収め、両面コピーしてすぐに看護スタッフに回覧できるようにしました。そして、詳しい情報や資料は日精看オンライン「看護管理ルーム」からアクセスできるようにアップしています。

創刊当時は地域移行支援をはじめ、精神医療改革の方針が続けて出された時期でした。それから8年、制度も大きく変わり、多くの看護管理者が今後の病院の方向性を考えて取り組みを進めています。ぜひ、看護管理ニュースで法律や制度・政策に関する情報を入手して院内に発信し、看護部の改革や充実に役立ててほしいと願っています。そして、制度・政策に関する現場の声や要望を、ぜひお聞かせください。みなさんの声を国に届け、施策に反映できるように努めてまいります。

看護管理者以外の方からも、「制度が理解できて面白い」という声をたくさんいただいています。みなさん、ぜひご活用ください。

日精看オンライン「看護管理ルーム」から
バックナンバーにアクセスできます！

情報を読み解くための、より詳しい情報や資料（検討会の議事録など）にもリンクできます！ 併せてご活用ください。

特徴と活用法を一挙紹介！

看護管理ニュースの特徴や活用法をカテゴリーに分けて詳しく見てみましょう。

草地仁史（くさち・ひとし）
日本精神科看護協会 業務執行理事、政策企画局 局長（東京都）

活用

01 診療報酬

精神医療に関する改定情報がすぐわかる！

看護管理ニュースでは、診療報酬に関する情報を最も多く発信（年に3～4回）しています（診療報酬は2年に1回改定）。

診療報酬改定のプロセスを追っていくと、国がどのような政策にもとづいて医療方針を打ち立てているのかをイメージすることができます。改定の前年度には精神科医療・看護に関する日精看からの要望や中医協（診療報酬の審議会）で審議されている内容などを紹介しています。また、改定年度前の1月に個別改定項目が発表されますが、精神医療に関する項目のみを抜粋して掲載するので、手間をかけずに必要な診療報酬情報を探すことができます。

4月には厚生労働省が取りまとめた診療報酬に関する疑義解釈を整理したものや、会員のみなさんから寄せられた質問に対する回答も掲載しています。

改定年度の翌年には、改定後の影響等を検証するための特別調査（結果検証）が実施され、調査結果は報告書にまとめられます。調査結果は、今後の中医協における次期診療報酬改定の議論に使用される重要な基礎資料になるため、今後の動向をイメージできる情報として役立ちます。

VOICE

安田みえ子（やすだ・みえこ）
医療法人積愛会横浜舞岡病院 看護部長
精神科認定看護師（神奈川県）

スタッフのモチベーションアップにも！

精神科看護に特化した診療報酬改定の情報が載っているので、申請に向けた準備も早めに動くことができています。医事課長にも情報共有しています。また、改定項目や加算されている項目を知ることで、今後の精神科医療の方向性も理解できるので、毎回、師長会で共有しています。日々の看護は忙しく、つい業務に流されて視野が狭くなり、悪循環に陥りがちです。そのようななか、大きな流れを知ると精神科看護の役割をつかんで、目標も見えやすくなるので、スタッフのモチベーションアップにも役立っています。

活用

02 検討会・制度改正

精神科医療・看護の議論がわかる！

看護管理ニュースの記念すべきVol.1（2014年）は、厚生労働省の「精神障害者に対する医療の提供を確保するための指針等に関する検討会」の情報でした。この検討会は長期入院者の地域移行を議論するための重要な検討会であり、この検討会や精神保健医療福祉の改革ビジョン（2004年）の成果目標をふまえて、2016年の「これからの精神保健医療福祉のあり方に関する検討会」（通称「あり方検討会」）へと移行していきました。このような検討会での議論は、法改正や医療計画等の見直しに反映されており、今後の精神科医療や看護の方向性を考えるための重要な情報源となります。

看護管理ニュースでは、精神科医療や看護に関する重要な情報をいち早く収集して、お届けしています。看護管理ニュースでは、検討会の議事内容をそのまま正確に記載していますが、今後予測される事象については考察を加え、情報を読み解きやすい記事にしています。

VOICE

森川　晋（もりかわ・すすむ）
一般財団法人仁明会仁明会病院
副看護部長（兵庫県）

事前の情報を院内教育にも活かす！

9月に厚生労働省「障がい者の支援体制を整備するための法改正案」が取りまとめられました。看護管理ニュースでは検討会の開始当初から議論の内容が配信されていたため、医療保護入院者への訪問相談など新たな取り組みの開始についての心構えも早くからできました。法律改正後の対応にもスムーズに取り組めそうです。事前に情報をもっていることは大きいと実感します。

今後はさらに医療保護入院者の権利擁護が求められます。院内教育では倫理や意思決定支援などの実践能力を高める内容を増やしたいと考えています。

活用

03 政策提言

看護現場の声を伝えるツールにも！

日精看では、会員の声を国の政策に反映させるために、さまざまな政策提言を行っています。診療報酬はもちろん、看護関係予算概算要求や、精神科看護にかかわるあらゆる課題を要望書に整理して提言しています。看護管理ニュースでは、提出した要望等の重要なポイントを抜粋してお伝えしています。要望内容を見ていただくと、日本全体で同様の課題や問題が生じていることも認識できます。たとえば、Vol.51（2020年3月7日配信）以降は新型コロナウイルス感染症対策に関連した要望内容について詳しく配信しています。最近の内容では、日ごろから国民の健康支援に尽力している看護職の処遇改善に関しても、国に提言しています。

また、情報提供だけではなく、看護管理ニュースではアンケートも実施しており、読者の皆様からのご意見やご要望をいただくツールでもあります。診療報酬や精神保健医療福祉制度の見直しなど（行動制限など）に関しては、多くの読者からいただいたご意見を要望内容にも反映しています。会員施設の職員にも、医療現場の声が届けられていることを知っていただく機会になります。

VOICE

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）

管理者にとって使えるツールの「入口」

私が看護部長だったときに新型コロナウイルス感染症が拡大し、右往左往する毎日でした。そのようななか、看護管理ニュースでは、訪問看護ステーションで電話による一時的対応が算定できるようになったという速報や、日精看で感染対策マニュアルや動画を作成したという情報が集中的に配信されました。特にマニュアルは精神科の環境に沿ったものだったので、すぐに役立てることができ、いままでに前例のない事態に現場では助けられた思いでした。ぜひ、毎日の看護にご活用ください。

VOICE

塚谷大輔（つかたに・だいすけ）
国民健康保険小松市民病院 主任
精神科認定看護師（石川県）

未来は変わる　自分たち自身が変わらなきゃ！

以前は漠然と「精神科医療は変わらないのでは？」と思っていました。でも、看護管理ニュースを読むようになってからは、日精看が診療報酬や予算措置の要望に取り組んでいることを知り、精神科医療や看護は変わっていくと確信をもてるようになりました。同時に「それならば自分たち自身がその時代に乗り遅れずによりよい医療を提供できるように、変わり続けていかなければならない」と感じるようになりました。まとめられた要望を見ると、学術集会などで発信されている現場の声が形になっていて、自分たちが後押しされていることを実感します。

活用

04 インフォメーション

現場での課題・困りごとをお助け！

医療や看護に関係する世の中の状況や変化、現場の困りごとに対し、スピーディーに対応できるのも、看護管理ニュースの特徴です。「新型コロナウイルス感染症対策マニュアル」や現場で必要な手続きなど、すぐに役立つ情報を提供しました。また、2020年はオンライン交流会の開催案内を適時配信。全国の看護管理者が情報交換でき、つながるためのツールとしても役立っています。

そのほか「国際疾病分類（ICD-11）」の改訂や「社会生活技能訓練（SST）」の和語が「社会生活スキルトレーニング（SST）」に変更したことなど、基準や専門用語表記などの改訂の情報も、読者からの高い評価をいただいています。

現場の声をお聞かせください！

日精看は、みなさんの声を政策に反映させてまいります。制度的に改善が必要だと感じていることなど、現場の声をぜひお聞かせください。右のQRコードからアクセスしてください。お待ちしております。

看護管理ニュースのご登録はQRコードか日精看オンライン「看護管理ルーム」で！

日精看オンラインのTOPページからも
精神科看護管理ニュースの登録ができます

今後の見どころは？ ▶ Vol.105（2022年10月3日配信）で配信しましたが、10月の臨時国会に厚生労働省の法律改正案が提出され、閣議決定されました。2024年度の施行に向けた動きも、随時配信していきます。2024年度は診療報酬、介護報酬、障害福祉サービス等報酬のトリプル改定も控えています。ご注目ください！

ETHICS

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 **6** 自己管理

精神科看護職は、看護を提供するうえで必要な自分自身の体調管理を行い、自己の意思で感情、思考、行動を制御できる状態を保つよう努力する。

病院編　疲れがたまって、つい強い口調に…

できごと	関連指針	モヤモヤ%
夜勤前に仮眠がとれず、憂うつな気持ちで出勤。勤務開始時からAさんは「眠れない」とナースコールを連打し、睡眠導入剤を促しても拒否。様子を見るよう伝えてもすぐナースコールのくり返し。「いい加減にしてください！」とつい強い口調で言ってしまった。	6	95%

（振り返りや気づき）
疲れがたまっていてAさんにイライラしてしまい、あたってしまった。夜勤でペアだった先輩も全然協力してくれなくて…。どうすればよかったんだろう。

精神療養病棟勤務
精神科看護歴4年目
制也さん

自分の体調がすぐれず、仕事に影響してしまうことは、だれもが経験することかもしれません。私も腰痛でトイレ介助がつらくて、頻繁にトイレに行く患者さんに「本当にまた行くのですか」「やっぱり出なかったですね」と言ってしまったことがあります*。看護の現場は、仕事そのものの質と量、チームで働くうえでの人間関係の問題等のストレスを受けると、感情や思考、行動をコントロールしづらくなることがあります。「にんげんだもの、仕方がないよ」と言いたくなってしまいますが、この指針6は指針1〜4にもかかわる、人が人を看るうえで大事な指針であり、看過できません。

適切な看護を提供するため、患者さんのために、自身の体調を整えられるよう工夫できることはないかを探る、たとえば、自分1人で抱え込まず相談する、同僚に助けてもらう、勤務体制を検討するなど、できることから取り組んでいきたいものです。まずは制也さんのように自身の感情、思考、行動に気づき立ち止まることからスタートしてみませんか。

*『ナーシング・スター』2021年9月号参照。

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）

地域編　自分の観察力の足りなさを責め、仕事に支障が…

利用者さんの病気の悪化や死は、看護師にとって、とてもつらいことです。ましてや定期的にかかわっている人が自覚症状を訴えていたにもかかわらず、異常の発見が遅れてしまったら、看護師として自責の念に駆られ、自分の健康を害してしまうことにもなりかねません。

看護師が心身ともに健康でいることは、利用者さんにとっても、とても大切なことです。起こってしまった事実を客観的に受けとめて、必要以上に責任を感じないことも重要です。このようなときには、事業所内やその利用者さんにかかわっているチームメンバーで、いままでの支援やケアを振り返る時間をもち、これからの支援やケアを前向きに検討しましょう。決して1人で抱え込まず、看護師自身の感情を表出することが大切です。地域で看護展開をしているといろいろなことが起こりますから、常に継続学習（指針8）をしながら前向きに取り組んでいきましょう。自分の心の状態に気づくことが大切です。

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）

できごと	関連指針	モヤモヤ%
Bさんは精密検査の結果、がんが転移していて、即入院に。私は責任を感じて眠れず、仕事に集中できなくなった。	6	97%

（振り返りや気づき）
先月から腹痛と腰痛を訴えていたが、「内科でも整形外科でも異常ないと言われた」と話していた。よく話を聞いていれば、早く総合病院への受診を勧められたのでは…。観察力がなかったのではと不安になり、そのことばかり考えてしまう。

訪問看護ステーション勤務
精神科看護歴3年目
御希さん

＊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。

INFORMATION

今年度の倫理に関する研修会は、「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。

密着！日精看版ラダー導入への道

第14回 ｜ 実践能力の評価から見えた課題と傾向

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）

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。

ラダー導入時のレベル確定を兼ねて、『日精看ニュース』9/22号の「看護実践能力評価シート」を用いて実践能力の評価を行いました。実際に自己評価、他者評価を行うと、評価の傾向や課題が見えてきました。すべての病棟で評価が終わったわけではありませんが、実際に評価をした評価者の意見を表にまとめました。

今回の意見からは、日精看版ラダーに示されている実践能力について評価者も被評価者も共通理解ができることが重要だと感じました。来年度の導入に向けて、実践能力の共通理解、病院独自の項目の追加の必要性（病棟によっては評価から除外する項目の選定）について、評価方法検討グループを中心に検討をすすめていく予定です。

そのほか、自己評価と他者評価にズレが生じたときの面接に関する課題も見えてきましたので、これは次回にお伝えします。

■評価方法検討グループとは？
ラダー導入に向けたワーキンググループの構成に位置づけられた小グループです。ラダーの各項目の共通理解、病院独自の項目追加の必要性、ラダーレベルのクリア条件を検討する役割をもっています（詳細は『ナーシング・スター』2022年3月号を参照）。

＊医療法人北仁会石橋病院の概要

北海道小樽市にある単科精神科病院。精神病棟入院基本料15対1。病床数372床、病棟数7病棟（身体合併症、閉鎖、認知症、ストレスケア、男性依存症、地域移行機能強化病棟）、外来、精神科デイケア・ショートケア、精神科訪問看護。

〈表〉実際に評価をした病棟の意見から

【評価の傾向】

・自己評価では精神科看護の経験が長い人ほど、評価項目にチェックが入る（実践している）数が多くみられた。
・他者評価では、評価者のパーソナリティが評価にあらわれている傾向があった。

【難しいと感じたこと】

▲ 日精看版ラダーに示された看護実践能力がどのようなことを意味しているのか理解しづらかった。
▲ 日精看版ラダーは精神科看護の看護実践能力が示されていることから、部署の特性によっては評価がしづらい項目があった。

【よかったこと】

◎ 求められている看護実践能力が目に見えたことから、スタッフが積極的に行動するきっかけになった。
例）「実践の中で家族支援の視点が足りなかったので、意識して家族へかかわっていきます」

研修会 ピックアップ

倫理研修を始めたい方、
倫理研修の内容に悩んでいる方、必見！

□ 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～

「倫理研修会をやっているけど、なんだかしっくりこない」「院内で倫理研修会の講師をやることになったけど、どうしたらいいの」など、倫理をテーマにした研修会の企画や実施には、疑問や悩みがつきません。そこで、参加者同士で語りあい、共有しながら、それぞれの所属施設に合った倫理研修会を考えていきます。

【日程】2023/2/25（土）～2/26（日）、3/26（日）　計3日間
【開催方法】ライブ配信（2/25～2/26）と集合研修（3/26）
【会場】日精看東京研修会場（3/26）
【受講料】会員19,800円（非会員29,700円）
【講師】吉川隆博（東海大学医学部看護学科）
　　吉浜文洋（元佛教大学保健医療技術学部）

※この研修会は、「日精看スタディガイド2022」に掲載の「倫理研修の組み立て方と実践」（No.20）のタイトル、内容、日程、開催方法を変更したものです。

⇨詳細は日精看オンラインで

みんなの学術集会

第 48 回 日本精神科看護学術集会 in 北海道

コロナ禍で中止した現地での学術集会開催を再開して、なんとか集合形式の３回目の学術集会を迎えることができそうです。

北海道での開催は、2014 年の学術集会以来となります。北の大地で多くの仲間と学びの場を共有しませんか？　皆様のご参加をお待ちしております。

【会場】札幌コンベンションセンター
（北海道札幌市白石区東札幌 6 条 1 丁目 1-1）
【会期】2023 年 6 月 2 日（金）～ 6 月 4 日（日）

沖縄で行われた日本精神科看護学術集会の「支部推薦論文発表」

一般演題 A の募集

◎演題登録期間：2022/11/15（火）～2023/1/15（日）
◆実践報告：課題の解決につながったケアのまとめや事例報告など
◆業務改善報告：業務の見直しやマニュアル作成をまとめたものなど
◎一般演題Ａの発表は、抄録1枚で演題登録が可能です。
※投稿者・発表者は、会員に限ります。
※全国大会で応募可能な演題区分は「実践報告」と「業務改善報告」です。「看護研究発表」は推薦演題（支部推薦）のみでの受け付けとなります。

一般演題 B の募集

多様な学びのニーズにお応えできるように、学術集会に参加される皆様による自主企画を募集します！　一般演題Ｂでは、ともに学びあえる機会や交流の場を提供する企画を受け付けます。

日ごろの精神科看護の取り組みを、この機会に多くの参加者と共有して、仲間づくりをしてみませんか。

◎演題登録期間：2022/12/15（木）～2023/1/15（日）
※「ワークショップ」「交流セミナー」の応募が可能です。

一般演題Ａ、一般演題Ｂの応募に関する最新情報は、日精看オンラインより「学術集会ページ」をご覧ください。
>> http://jpna-gakujutsu.jp/

第 30 回 日本精神科看護専門学術集会 in 埼玉

次の専門学術集会は、交通アクセスに優れた埼玉県の大宮駅から、歩行者デッキにて直結徒歩３分、大変立地のよい「ソニックシティ」で開催します。

演題募集の情報は、今後の日精看ニュースで随時掲載しますので、ぜひご注目ください！

【会場】ソニックシティ（埼玉県さいたま市大宮区桜木町1-7-5）
【会期】2023/11/22（水）～ 11/23（木・祝）

看護研究 ウォーミングアップ

#7 検索した論文を取り寄せる

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）

検索エンジンを使って絞り込んだ「研究を始める前に読んでおくべき」論文のうち、すぐに入手できる論文はどのくらいあるでしょうか？　インターネットから無料でダウンロードできる論文もあれば、学術団体の会員や定期購読者でなければダウンロードできない論文、有料でダウンロードできる論文もあります。また、インターネット上では入手できず、冊子しか発行していない論文もあります。

もちろんすべてを入手できればベストですが、実際にはなかなかそうはいきません。まずは抄録などから優先順位を決めて、手に入れやすいものを集めて読んでいきましょう。また、大学の教員に共同研究者になってもらうことで、大学で契約している多くの論文を読むことが可能になります。研究の構想段階から参画してもらうことは、ほかにも多くのメリットがありますので、オススメです。

精神科認定看護師制度のお知らせ

まもなく精神科認定看護師認定試験と、精神科認定看護師更新審査の時期になります。下記に該当する方は、期日までに手続きを行ってください。詳しい情報は、日精看オンラインをご確認ください。
なお、期日を過ぎた場合は受け付けませんので、ご注意ください。

第27回 精神科認定看護師 認定試験のご案内

(1) 出願期間　2022/12/1(木)～12/19(月)必着
(2) 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)。
(3) 出願書類　出願書類は、ホームページからダウンロードすること。
(4) 試験日程　2023/2/18(土)～2/19(日)
(5) 試験会場　AP品川アネックス
〒108-0074　東京都港区高輪3-23-17
(6) 試験科目　筆記試験(基礎・専門基礎科目)、小論文、口頭試問(専門科目)
(7) 出題基準　2022年度精神科認定看護師教育課程シラバスに準じる。
(8) 出願先　〒108-0075　東京都港区港南2-12-33 品川キャナルビル7F
日本精神科看護協会　認定試験係
(9) 認定審査料　会員33,000円(税込)／非会員49,500円(税込)
出願書類を受理した後、様式4-1の結果通知先住所に振込用紙を送付。
(10) 合格発表　2023/3/14(火)、本人へ書面による通知。
また、当協会ホームページにおいて、合格者の受験番号を公表する。

【お詫び】10/22号の精神科認定看護師認定試験の日程の記載に誤りがありました。正しくは上記のとおりです。

2022年度 精神科認定看護師 更新審査のご案内

(1) 申請期間　2022/12/1(木)～2022/12/19(月)必着
(2) 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申請の要件を満たす者
①認定証書の有効期限が2023/3/31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
(3) 申請書類　日精看オンラインの「精神科認定看護師更新審査 実施要項」を参照
＊申請する活動実績ポイント数については、100点以上200点未満とする。
＊申請書類は、ホームページからダウンロードすること、あるいは「精神科認定看護師制度ガイドブック令和4年改訂版」をコピーすること。
(4) 提出先　〒108-0075　東京都港区港南2-12-33 品川キャナルビル7F
日本精神科看護協会　更新審査係
(5) 審査料　会員33,000円(税込)
(6) 結果通知　2023/3/14(火)、本人へ書面による通知。
また、当協会ホームページにおいて、合格者の審査番号を公表する。

日精看オンライン 精神科認定看護師実践報告をリニューアル!

日精看オンラインの精神科認定看護師実践報告をリニューアルしました。日精看ニュースの精神科認定看護師JOURNALに掲載した精神科認定看護師の実践報告を日精看オンラインで読むことができます。

精神科認定看護師制度や資格取得者の活動、精神科認定看護師の全国データなどを、日精看オンラインでは随時更新していますので、ご活用ください。

「教育」メニューの中の「精神科認定看護師制度」をクリック

こころのこと、もっと。

♥「こころの日」「こころの日月間」の取り組みPART3

日精看では7月1日を「こころの日」、7月を「こころの日月間」と定め、「こころの看護便プロジェクト」などの啓発活動を行っています。今回は石川県の取り組みを紹介します。

石川県支部

野﨑智仁（のざき・ともひと）
石川県支部　副支部長
医療法人社団光風会結城病院 看護師（石川県）

「こころの看護便プロジェクト」から出前授業に

石川県支部では、「こころの日」の取り組みとして日精看の活動を知ってもらおうと、8月に金沢市内の小・中・高校に「こころの看護便ポケット」「パパカード」と出前講座の案内を送付しました。すると、早速、金沢市内の中学校の養護教諭から連絡をいただきました。自殺が増える時期でもあるので、2学期が始まる前に思春期のメンタルヘルスや、こころを前向きにする方法について、専門的な立場から生徒たちに話をしてほしいとのことでした。そこで、大江真吾先生（石川県立看護大学）に講師を依頼。8月31日に講演「思春期のメンタルヘルス」を行いました。

講演で大江先生は、思春期の気持ちの不安定さは特別なことではないこと、ストレスへの自己対処法、友だちの異変に気づいたときのかかわりなどについて、わかりやすく噛み砕いた説明をしてくださいました。

講演前には支部長から精神科看護職の仕事内容や、こころの健康について広く伝える活動をしていることを説明して、「また話が聞きたいときに呼んでくださいね」と伝えました。精神科看護職の存在を知ってもらう機会につながったのではないかと思います。

小・中・高校に送付したセット内容

一歩、踏み出せたことを力に

以前から「学校に出前講座の案内を送ったらどうか」という話が出ることはあったものの、「突然案内を送ったら驚かれるのではないか」「どの先生宛に送ったらいいのか」など思案し、いままで実際の取り組みには至りませんでした。しかし、今回は日精看本部からアイデアや後押しをいただき、思い切って一歩踏み出すことができました。

先日、ほかの小学校からも「ネットリテラシーとメンタルヘルスをテーマに講演をお願いしたい」と、依頼をいただきました。今後も「こころの日」の取り組みとして、継続していきたいと思います。

思春期：こころのことを知るきっかけに
――養護教諭のお話

思春期を迎える生徒のなかには、なかなか学校になじめず、少し気になる子どももいます。きっとこころの健康の側面から話を聞いたら気持ちが変わるだろうし、元気な子どもたちもこころのことを知ってみんながピアサポーターのような形になったらいいなあと考えていました。チラシが届いたのは、ちょうど、そのようなタイミングでした。こころの話には難しい面もあるし、専門的な方のほうが話を受け入れやすいのではないかと思って、お願いしました。

子どもたちは真剣に聞いて、感想も書いてくれました。また機会があればお願いしたいです。こころに限らず、いろいろな専門家に話を聞けると、将来仕事を決めるときのきっかけにもなると思います。

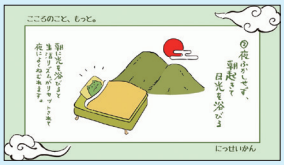
生徒の感想から

- こころは脳にあるということに同感した。
- 私と同じくらい若い人に自殺者が多くてびっくりした。
- 前向きになる方法を教えてもらったので、ネガティブになったときはやってみたい
- リフレーミングで気持ちを明るくしたい。

「こころの看護便ポケット」が動画になりました！

「日精看公式Youtubeチャンネル」から！

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！



これが自慢！ 全国発 日精看支部紹介

今月の支部
山形県支部

会員数
926 人

お話／丸山孝支部長（写真前列中央）

支部長の自己紹介＆支部長としての心がけ

山形県鶴岡市の山形県立こころの医療センターに副看護部長として勤務しております。看護師歴38年、精神科経験は30年近くになります。精神科経験は長く、日精看の会員歴も19年と長いのですが、支部幹事の経験は浅く、初めて幹事になったのは2018年。翌年には支部長という大役を担うこととなりましたが、幹事の皆さんに支えられてきました。

趣味はガーデニングです。小さな芽が毎日成長し、やがて花が咲いた時の喜びは何とも言えません。花を育てる気持ちと同じように、患者さんにもやさしくていねいに接することを心がけています。

山形県支部が大切にしているポリシーや強み

山形県支部の強みは「団結力」です。これは4年前に私が支部幹事になった当初から感じていたことなので、おそらく代々続いている文化なのだと思います。

団結力を強くするために心がけているのは、「とにかく声に出すこと」です。困っていること、やってほしいことをお互いに気軽に声に出して助け合いをする雰囲気づくりを意識しています。

新型コロナウイルス感染症の影響が出るまでは、看護部長会を毎年行い、管理者同志のつながりも大切にしてきました。今年から再開をめざし、精神科病院のつながり強化を図っていきたいと思います。

山形県支部主催の研修会、イベントなど

山形県看護協会からオファーがあり、支部で発表された演題の中から、看護協会主催の研究発表学会でも発表することを検討中です。「高齢患者さんの認知症のケアについて学びたい」など、一般診療科から精神科看護への関心の高まりを感じます。一般診療科で働く看護職にも、精神科看護の専門性ややりがいについて効果的に伝える機会にしたいです。

山形県 おすすめ情報

私はお酒が好きなのですが、山形県の日本酒はおすすめです。全国的にも有名な銘柄はいくつもありますが、ほかにもおいしいお酒がたくさんあります。鶴岡市に最近できた、食事ができるワイナリーも評判がいいようです。ぜひ足を運んでみてください。

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。こころ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。

東洋羽毛は看護職に寄り添います

vol.8

よく眠るために欠かせないタンパク質

睡眠と食事は密接に関わり合っています。良い眠りのためには、毎日同じ時間帯に、栄養バランスの良い食事をとることが大切です。栄養素の中で睡眠に関わっているのが「タンパク質」です。タンパク質に含まれる必須アミノ酸の一つ「トリプトファン」は「セロトニン」の原料になります。さらにセロトニンから作られる「メラトニン」は睡眠と覚醒のリズムを整えてくれます。タンパク質を豊富に含む卵、肉、魚、乳製品、大豆製品などが入った栄養バランスの良い食事を摂りましょう。

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（愛称：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、精神障がい者の自立支援を応援できます。注文1回ごとにもらえる「お楽しみギフト」の一例とその作り手となる事業所の皆さんを紹介します。

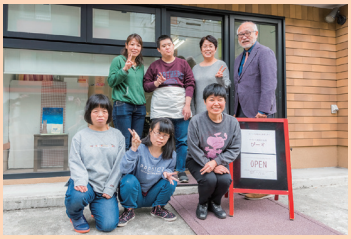
「しごつく」のお買い物特典！ お楽しみギフトの作り手紹介

お楽しみギフトの例

01 「てつっぴフェルトマグネット」を制作

from 生活介護事業びーと（北海道）

羊毛フェルトを丸く圧縮して乾燥させ、針を使ってていねいに成形。やさしい色合いの、可愛い表情に癒やされます。「てつっぴ」はムードメーカーの利用者さんの名前が由来だとか。



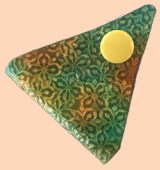
02 「とんぼ玉マグネット」を制作

from うらやすガラス幸房（岡山県）

カラフルな棒状のガラスをバーナーで熱して形を変え、小さくカットした木材と組み合わせたポップなマグネット。光に当てるとキラキラときれい。掲示板などで大活躍！

03 「イヤホンクリップ」を制作

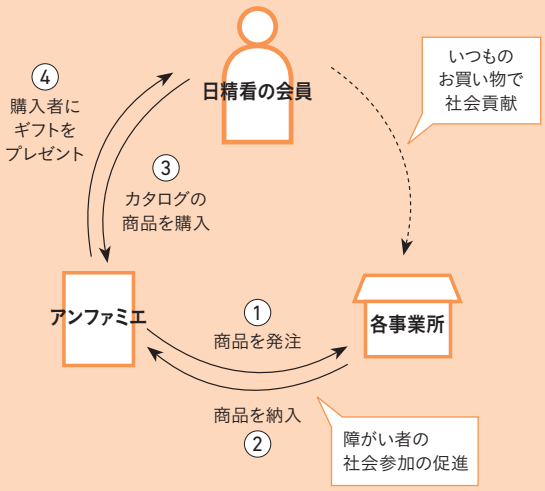
from たぬき工房（千葉県）



革加工製品に力を入れている工房が、「しごつく」のために開発したというオリジナル商品。2種類の染料を使ってていねいな手作業で色付けされています。シックで飽きないデザイン。

「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。

2022 年度 第 1 回臨時理事会要旨

新型コロナウイルス感染症への対応等により理事の集合が困難であるため、定款第42条（理事会の決議の省略）にもとづき書面決議を行いました。

2022/8/24、吉川隆博会長が理事及び監事に対して下記の提案を行い、当該提案について、2022/9/8までに理事全員から書面による同意の意思表示を得、かつ、監事からの異議がなかったため、一般社団法人及び一般社団法人に関する法律第96条及び定款第42条の規定に基づき、決議事項を可決する旨の理事会の決議があったものとみなされました。

1. 第29回専門学術集会にご登壇いただく当事者の方の謝金額について
2. 愛知県支部（池田成幸氏）、沖縄県支部（喜納徳男氏）の支部長承認

会員手続きが 12 月より始まります！ 会員継続の手続きをお願いします

会員の方を対象に、11月末に継続入会のご案内を施設会員代表者にお送りします（支部事務局気付の方はご自宅へお送りします）。会員継続のお手続きについては、ご案内を確認いただきますようよろしくお願いいたします。

日精看は、質の高い精神科看護を安全に提供できるよう、情報発信や研修会、学術集会、政策提言、こころの健康に関する啓発活動などを充実させてまいります。全国の会員の皆様とともに、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るよう、皆様が来年度も継続して入会してくださることを心より願っております。

日精看の役員を紹介します！　Part 4

今回は業務執行理事を紹介します。

【今回の質問】　ずばり！　日精看の魅力を一言でいうと？

精神科看護の醍醐味を実感できる

業務執行理事
中薗明子（なかぞの・めいこ）
公益財団法人慈愛会谷山病院 看護部長兼精神科統括看護部長（鹿児島県）

厚労省へ要望・政策提言を行い、よりよい制度づくりに参画している

業務執行理事
西舘　均（にしだて・ひとし）
一般財団法人岩手済生医会三田記念病院 副院長、こころの訪問看護ステーション三田 副総括責任者（岩手県）

精神科看護師の学習やスキルアップを支援し、精神科看護を突き詰める日本唯一の団体

業務執行理事
比嘉将和（ひが・まさかず）
沖縄県立精和病院、精神科認定看護師（沖縄県）

看護管理ワンポイント vol.7

問題解決の先は、患者さんの笑顔と仲間の笑顔

問題解決に追われる日々。心身ともに疲れると感じる管理者は少なくありません。「問題解決のゴールはどこにあるのだろう」と考えたことはありませんか？　先日、沖縄県支部の立ち上げに尽力された看護師の娘さんが書かれた『琉精物語』（田仲一枝著）を読みました。沖縄がアメリカの統治下であったころから、長年にわたり看護部長として精神科看護の質向上を目的に活動し、その業務を終えるときの言葉です。「自分は患者の笑顔を見るために工夫しただけ」。問題解決はそこにつながっていると、あらためて教えられました。

沖縄返還50周年を迎えた今年、沖縄県で開催された学術集会にはたくさんの看護職の笑顔がありました。心身ともに疲れたとき、患者さんや仲間の笑顔には本当に助けられます。

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.762
2022年（令和4年）11月22日発行

編集　鈴木 庸、宮本恵理子
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

『日精看ニュース』毎月22日発行｜1部200円（購読料は会費に含む）　©日本精神科看護協会 2022｜本誌記事、写真、イラストの無断転載を禁じます