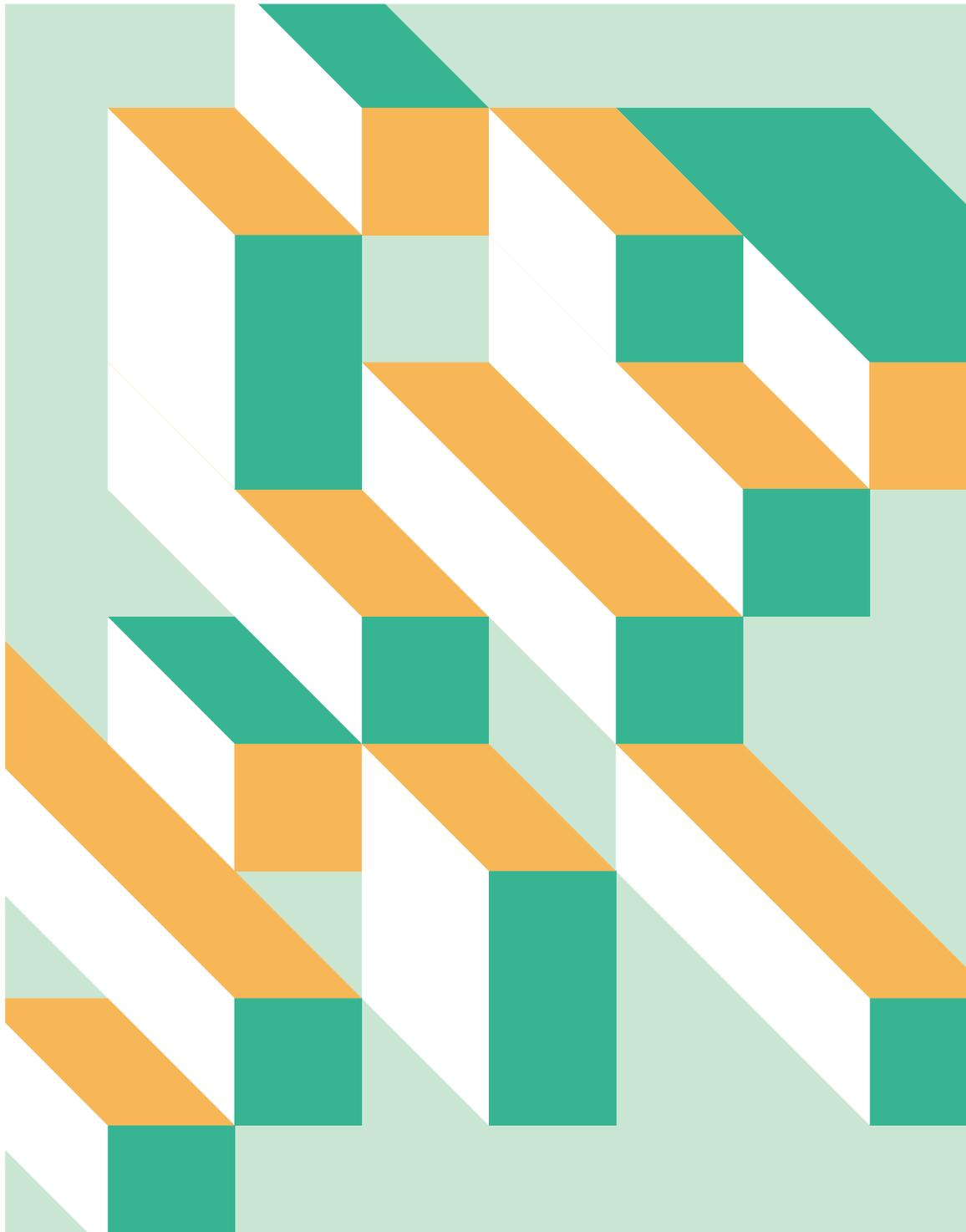




764

2023
1.22

ラダー導入への道



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。

FAQ 特別編 精神科看護職のクリニカルラダー

導入施設に聞いた！ラダー導入への道

このたび、日精看で精神科看護職のクリニカルラダー（以下、日精看版ラダー）活用に関するアンケートを行いました*。「ラダーを取り入れたいが、どうしたらいいかわからない」「まだ具体的になっていない」という声が多く寄せられました。そこで、今回はラダーを導入しているさまざまな施設に、導入のヒントを聞きました。

*オンラインにて実施。実施期間2022年8～9月、回答数230名。

継続教育部会より
日精看版ラダーを全国の精神科看護
実践の場で活用してほしい！



眞鍋信一
(まなべ・しんいち)
日本精神科看護協会理事
日精看継続教育部会委員
社会医療法人北斗会さわかみ病院
看護部長(大阪府)

ラダーの導入について私も長い間迷いましたが、今回、導入を決めました。ラダーは臨床実践の能力の指標の一つで、看護職一人ひとりが確かな実践能力を身につけるためのツールであることは理解していましたが、それだけでは導入の決め手に欠けていました。しかし、今後、働き手が少なくなっていく社会を考えたときに、人材の確保や定着にもラダーが活用できると看護管理者として思っています。

将来的に全国の精神科看護実践の場で日精看版ラダーが使われるようになれば、遠方からの中途採用者でもラダーをもとにその人が積み上げてきた実践や学習が見えるようになり、適切な役割や部署配置につなげることができそうです。その人のもつ力を十分に発揮してもらえ、環境は、その人の実践力の向上のみならず人材育成や、人材確保にも重要な要素となります。

日精看版ラダーの活用によって精神科看護職が自分の力を活かして輝けること、そして全国どこにいても同じ水準の看護を提供できることをめざしていきたいと思っています。

回答してくださった方



明間正人(あけま・まさと)
日精看教育認定委員会委員
医療法人 昨雲会 飯塚病院
看護部長(福島県)



徳永康次(とくなが・こうじ)
特定医療法人 富尾会 訪問看護
ステーションらいふ、所長(熊本県)



成田隆雄(なりた・たかお)
医療法人 芙蓉会 芙蓉会病院 副看護
部長(看護教育担当)、精神科認定
看護師(青森県)



齋藤雄一(さいとう・ゆういち)
公益財団法人 浅香山病院 看護部副
部長(精神科担当)、精神科認定看
護師(大阪府)



高谷衣美(たかや・えみ)
公益財団法人 浅香山病院 看護部
副部長(教育担当)(大阪府)



松本利恵(まつもと・りえ)
医療法人 成精会 刈谷病院
看護部長(愛知県)

いつも連載をお読み
いただき、ありがとうございます。
今回はナビ
ゲーターをつとめます！



ナビゲーター

岩代 純(いwashiro・じゅん)
医療法人 北仁会 石橋病院 副看護部長(教育担当)
日精看継続教育部会委員、精神科認定看護師

Q1 なぜ、ラダーを導入したの？どんな効果があるの？

A | 研修会が充実でき、新人受け入れに自信がもてた！

教育部門の担当になって全国の病院の教育体制を調べたところ、教育に力を入れている病院はラダーを活用していました。特に各段階で求められる実践能力と、そのために必要な研修会がわかりやすいというのが第一印象でした。当院では2009年にラダーを導入、年間の教育プログラムを整備しました。特にレベル1については研修会を充実させることができ、自信をもって新人を受け入れられるようになりました。ホームページでも年間教育計画を公開しており、「教育に力を入れているのが魅力だ」と就職を希望する新人が増えたと感じています。【成田隆雄】

ナビゲーターより

導入のきっかけはさまざまですね。当院では日精看版ラダーができたことがきっかけになり、どのような看護職を育成したいかを話しあいながらラダー導入の目的を明確にしました。教育を見直すタイミングに導入を検討してはどうでしょうか。

Information

01 ラダーに関する基礎知識・資料を提供中！

日精看の継続学習支援や日精看版ラダーの紹介動画や、連載「密着！日精看版ラダー導入への道」のバックナンバーは日精看オンラインにアップしています！ぜひご活用ください。日精看オンラインの会員専用資料館では「日精看版ラダー」Excel版(チェックボックス付)もダウンロードできます！

02 クリニカルラダー意見交換会にご参加ください！

3/28(火) 17:45～(予定)、ラダーに関する意見交換会を行います。ラダー導入にあたってのノウハウや疑問など、じっくり話しあってみませんか？

*詳細は日精看オンライン、SNSにてご案内します！

Q2

ラダー導入には、どのくらいの期間をかけてどんな準備をしているの？
準備で意識したところは？

A1 | どっぷり1か月、看護実践能力の項目を精査

私たちはもともとラダーを使っていたものの、単なるチェックリストになっていました。日精看版ラダーができたのを機に本来の意義での活用ができるように見直しました。それまでは当院のラダーに示された看護実践能力の項目がA4用紙で15枚と多く、読むのも大変だったので、注射や検査など病棟で主に必要とされる手技は思い切って割愛しました。そして、ケアマネジメントや多職種との協働・連携、GAF評価やリフレクティングなど訪問で必要な事項を絞って取り上げました。【徳永康次】

A3 | ある程度仕上がったら、走り出す！

当院はもともと独自のラダーを活用していたのですが、2020年にラダープロジェクトを立ち上げ、2021年にはレベルⅠの運用を開始、レベルⅡは2022年度に開始しています。特にラダーに示されている看護実践能力について、それがどのようなことを示しているのか、全スタッフが共通理解できるように実践例をあげました。この作業では全師長が一堂に会して、議論を重ねました。

事前準備は大事ですが、ある程度の形ができれば、いったん走ってみることも大事です。私たちも実施しながら意見を聞いているところですし、評価も一度やってみて、不具合があれば変えていけばいい。教育プログラムも時代に合わせてアップデートしていくという発想が大事だと思います。【高谷衣美・齋藤雄一】

ナビゲーターより

どの施設でもラダーの看護実践能力が何を示すのかをじっくり検討、共有していますね。これは導入後、評価者と被評価者の認識のずれを少なくすることにつながるのではないのでしょうか。導入後にみえる課題もたくさんあるようですね。私も見直しを重ねながら活用しやすいラダーをめざします！
導入にあたってどこから手をつけたらいいかわからない方、連載「密着！日精看版ラダー導入への道」をご参照ください！

Q3

看護管理において、
どのように活用しているの？A | 看護実践能力を可視化して、
適正な人員配置につなげる！

当法人には訪問看護ステーション2つと地域移行推進室、合わせて3つの訪問の部署があります。対象とする利用者さんやスタッフの構成には、それぞれ特徴があります。スタッフの経験や看護実践能力には違いがありますから、スタッフ一人ひとりの実践能力を客観的に評価できれば、どの職場に向いているか判断しやすいし、「このレベルの人が入職したからここに配置しよう」「このスタッフにはほかの部署で活躍してもらおう」というように配置や異動の検討に活かし、離職を減らすことにもつなげていきたいと思っています。【徳永康次】

ナビゲーターより

ラダーをうまく活用できると、スタッフの適切な役割を考えたり、人員配置にも役立ててることができますね。私も看護管理の視点からラダーの活用を考えていきたいと思っています。

Q4

ラダー導入に反対意見はなかったの？
どうやって院内の理解を得ればいいのか？

A | 導入のタイミングを待つ！ ていねいに伝える！

15年前、教育委員だったときに、受動的な教育の現状を克服したいと思い、ラダー導入の必要性を訴えましたが、上司に「難しいのではないか」と言われました。その後、あきらめずに言い続けるうちに管理職の世代交代もあり、管理職の理解を得ることができました。「勉強して」という伝え方では肩肘を張ってしまうので、患者さんのために自分たちが勉強することが必要だということを具体的に伝えていきました。

スタッフにはラダーの仕組みを可視化できる冊子を作成し、病棟科長(師長)と主任が冊子をもとに一人ひとりに説明しました。ラダーを導入するときにはネガティブな感情が生まれやすいのは当然です。自分たちを信じて進めることが大事ですし、ていねいに説明すれば、コンフリクト(対立)はなくなると感じています。【松本利恵】

ナビゲーターより

当院の看護部長も、ずいぶん前にラダー導入を構想していましたが、当時はそのタイミングではなかったようでした。状況を確認しつつ、あきらめずに準備を進めていけるといいですね。そして、導入時の説明はていねいに行いましょう。

2023年度の日精看の研修会 ご活用ください！

2023年度の研修会のラインナップが決定しました！
オンライン、集合研修会ともに、今年度も充実の内容です。

「日精看スタディガイド 2023」を お届けします

今月の「日精看ニュース」とともに、「日精看スタディガイド2023」をお届けします。

「日精看スタディガイド2023」は研修会のラインナップのご案内をするだけでなく、確かな看護実践能力をもつ精神科看護職の成長を導くガイドブックとして活用できる内容となっています。ぜひ、ご自身の精神科看護職としての成長を支える1冊としてご活用ください。

また、特別付録として「日精看版ラダー」のポスター版を各施設に数部ずつ同封しています。看護部や各部署の休憩室に掲示したり、会議室のテーブルに広げて今後の計画に役立てるなど、ぜひ職場のみなさんでご活用ください。



研修会システム manaable (マナブル) の 利用者登録をお願いします！

次年度より、研修会システムがmanaable (マナブル) に変わります。そこで、日精看の研修会 (本部・支部) の申し込みには事前に manaable への利用者登録が必要となります。

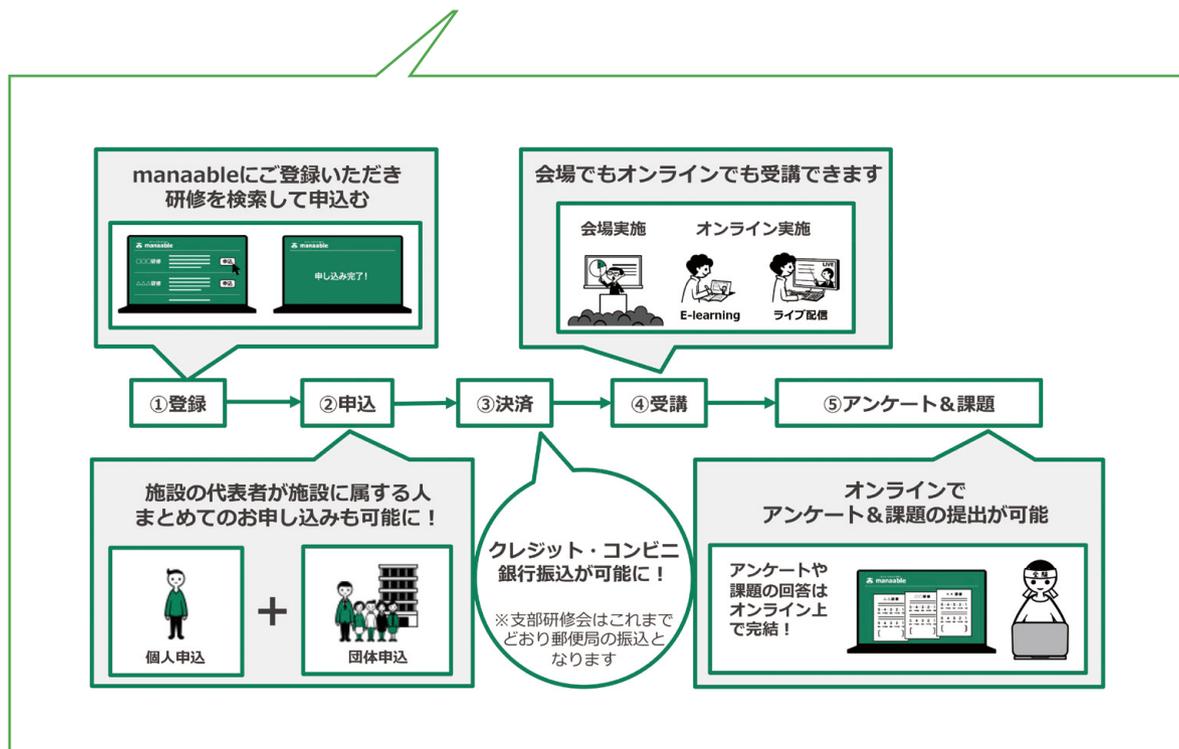
なお、会員価格で受講する場合は、先に入会 (継続) 手続きを行い、2023年度の会員証が
お手元に届いた後に manaable の利用者登録を行ってください。

施設申込が可能に！

manaable では施設申込代表者アカウントを作成することで、施設申込代表者が施設に所属しているスタッフの研修会をまとめて申し込んだり、支払いをすることができます。施設申込代表者アカウントの発行を希望される場合は、今月号に同梱したチラシをご確認いただき、手順にしたがってお申し込みください。

利用者登録の方法

「日精看オンライン」に掲載している manaable のバナーから利用者登録ができます。



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

8

継続学習

精神科看護職は、専門職の責務として、個々人が看護実践、および継続した学習を行い、看護にかかわる能力を維持・向上できるよう努力する。

命にかかわる事態を招いてしまったら…

病院編

できごと	関連指針	モヤモヤ%
ベテラン看護師のAさんは、患者さんが「胸を締めつけられる」と言って興奮したとき、いつもの妄想だと思っただけで、狭心症の発作と気づかず、そっけない言葉かけしかしていなかった…	8	95%

(振り返りや気づき)
今回は軽い発作だったから安静にしてもらって落ち着いたけど、このままいいのだろうか！

精神療養病棟勤務
一般診療科看護歴5年
精神科看護歴2年
学佳さん



学佳さんは、Aさんが症状を見逃したことにモヤモヤしています。もし、自分の能力不足によって、患者さんの命にかかわる事態を招いてしまったら……と考えると、これはまさに指針8にかかわるできごとだと思います。看護師の仕事は、ミスをしたらやり直せる類いのものばかりではなく、一度のミスが人命や人生そのものに影響する場合もあります。そう考えると、「なぜわれわれに継続学習が必要なのか」の答えは自ずと見えてくるように思います。とはいえ、ある程度経験を積み、毎日の業務をこなせるようになると、わからないことがあっても、なんとかしのげるのかもしれない。

しかし、ここで、もう一度、指針8をじっくりと読み、指針2や4との関連も考えてみたいものです。症状を見逃したことにさえ気づかなかったということにならないように。



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)

研修に行く時間がないと言われたけど…

地域編

看護師が責任ある仕事をするためには、継続学習は大切です。自身の思考や人間形成、さまざまな価値観にふれ、認知の幅を広げることにつながります。特に近年は、精神科訪問看護等に依頼されるケースの病態像も多様化して複雑になっていますし、制度の変化も多く、新しい情報を得ることはとても大切です。また、継続学習を個人の責任にするのではなく、組織として人材育成を考えることは大変重要です。組織の中でのカンファレンスやOJTも含めて、だれもが学べる機会をつくりたいものです。

指針解説1-3には、外部の人の見解を確認し、自他の組織文化を比較する機会をもつことの大切さも述べられています。自分の職場の外で知見を広げることは、自分自身と所属組織を見つめ直す重要なチャンスにもなります。指針8の内容は倫理全般に通じるところがありますから、過去の連載で取り上げた指針も見直してみましょう。



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%
スタッフに「訪問看護が忙しくて研修に行く時間がない。本を読んで勉強する時間もない」と言われた。	8	88%

(振り返りや気づき)
たしかに平日は毎日訪問しているし、訪問予定の変更も難しいので、時間がないと言われればそうなんだけど…訪問時に一人で判断しないといけないこともあるから、常に学ぶことは大切だと思うけど。



訪問看護ステーション所長
精神科看護歴28年
習一さん

INFORMATION

今年度の倫理研修は、2023/2/25・26、3/26に「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～」が開催されます。ぜひご参加ください。

2022年度 第1回看護管理者 説明会を開催しました！

12月5日(月)、日精看では「障害者の日常生活及び社会生活を総合的に支援するための法律等の一部を改正する法律案」(表1)について、ライブ配信で説明会を開催しました。今回の説明会は、参加申し込みを開始して1日で締め切るほど関心が高く、全国の多くの参加者からさまざまなご意見や感想をいただきました。

(障害者総合支援法・精神保健福祉法・障害者雇用促進法・難病法・児童福祉法)の改正を1つの法案としてまとめて提出されています。主に精神医療にかかわる内容としては、「精神障害者の希望やニーズに応じた支援体制の整備」があり、改正案の特徴として、①医療保護入院の入院期間の設定、②入院者訪問支援事業の創設、③障がい者の虐待防止に関する研修、普及啓発等の実施と虐待に関する通報制度などが審議されています。

今回の説明会では、本法案に至った経緯や概要を解説し、精神保健福祉法改正案から考える精神科看護の今後の課題と取り組みについて参加者とディスカッションを行いました(表2)。

参加者からは「基礎となる患者の人権や尊厳を守ることの大切さ、看護職者としての使命と責任をくり返し職員に伝えることが必要。OJT、OFF-JT、学会、研究会などを活用すべく、教育支援体制の充実もはかりたい」「患者の尊厳が保たれていないと感じることがある。日精看には同じように感じている看護師をつなぐハブになってほしい」などの声が寄せられました。

今後も随時追加開催を予定していますので、ぜひご参加ください。

表1

改正の概要

1. 障害者等の地域生活の支援体制の充実【障害者総合支援法、精神保健福祉法】
2. 障害者の多様な就労ニーズに対する支援及び障害者雇用の質の向上の推進【障害者総合支援法、障害者雇用促進法】
3. 精神障害者の希望やニーズに応じた支援体制の整備【精神保健福祉法】
4. 難病患者及び小児慢性特定疾病児童等に対する適切な医療の充実及び療養生活支援の強化【難病法、児童福祉法】
5. 障害福祉サービス等、指定難病及び小児慢性特定疾病についてのデータベース(DB)に関する規定の整備【障害者総合支援法、児童福祉法、難病法】
6. その他【障害者総合支援法、児童福祉法】

表2

ディスカッションのテーマ(今後の課題例)

- Q1: 医療保護入院の見直しには、どのような課題があると考えますか？
- 看護職による、患者の意思決定、権利擁護に向けた支援の実施
(例: 医療保護入院から任意入院へ移行できるようにするためのかわかり)
- Q2: 入院者訪問支援事業の創設に対して、どのような課題があると考えますか？
- 看護職自らがアドボケート(代弁者・擁護者)として行動する(倫理指針3. 無危害「危害が及ぶのを防ぐ責務」等)
- Q3: 虐待通報制度の創設に対して、どのような課題があると考えますか？
- 看護職が障がい者虐待の定義に関する理解を深めるとともに、現在の看護職の対応および業務内容が、虐待(特に心理的虐待、放置・放任)と受け取られないように、見直しを検討する必要がある(看護記録の記載内容にも注意が必要となる)
- Q4: 処遇基準告示*の見直しに向けて、どのような課題があると考えますか？
- 患者と看護職が、安心して行動制限最小化(特に身体的拘束の最小化)に取り組むことができるようにするための政策提言(例: 処遇基準告示の見直しに向けて、2024年度診療報酬改定に向けて)
- *昭和63年 厚生省告示第130号

「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お届けいたします。ぜひご登録ください!

*文中の障がい者の表記について、厚生労働省の資料のとおり表記しているものもあります。



第48回 日本精神科看護学術集会 in 北海道のご案内

【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3日(土)

※会期を2日間に変更します。詳細は日精看オンライン「学術集会ページ」をチェック!

基調講演 あらためて問い直す精神科看護のあり方

この10年間を振り返ると、精神保健医療福祉がめざす方向は、それまでの時代と比べて明らかに変化してきている。その証拠に、地域包括ケアシステムの理念、パーソナルリカバリー概念、障害者権利条約などは、精神障害のある当事者と家族、そして支援する側にも深く根づいてきたと感じる。

一方、精神科病院で勤務する職員らは、同じ速度で変化しているのだろうか? もしそうでないなら、変化を妨げている要因は何か、自らの看護観をはじめ、精神科看護のあり方そのものを、あらためて問い直す必要がある。

交流のある地域支援者等から「看護職が変われば、精神科医療は大きく変わる!」と、エールをいただくことがある。看護職が変わるとは何を意味しているのか、そして当事者、地域から看護職に何が期待されているのか。基調講演では、この10年間で出会ったさまざまな立場の方々との交流経験もふまえて、精神科看護のあり方を問い直す材料をお伝えしたい。



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)

日程	午前	午後
6/2(金)	基調講演	式典 ・精神科看護 CONGRESS ・共催セミナー
6/3(土)	・精神科看護 CONGRESS ・支部推薦論文発表 ほか	・シンポジウム ・共催セミナー ・支部推薦論文発表 ・一般演題A・B発表

*プログラムの内容や時間などは、予告なく変更する場合があります。

第29回 日本精神科看護専門学術集会 in 島根 開催報告

2022/11/19(土)～20(日)に、第29回日本精神科看護専門学術集会を開催いたしました。来場参加者数は324人でした。11月に入り、再びコロナ感染が増加しているなかにもかかわらず、多くの方にご来場いただきました。コロナ禍の会場開催となってから初めて学会カ

フェを実施し、作業所や企業に出展していただき、大変盛況でした。第30回日本精神科看護専門学術集会(2023/11/22～23)は、埼玉県で開催いたします。会場は大宮駅から近く、アクセスは大変便利です。ぜひご参加ください。



久しぶりに開催された学会カフェ

看護研究

ウォーミングアップ

#9 論文に書かれている ことを理解する



木戸芳史(きど・よふみ)
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)

ここまでのコラムでは、主に研究論文を検索して収集する方法をお話してきました。今回からは、収集した研究論文の「読み方」についてお伝えしようと思います。このコラムを読んでいるからには、お手元にある研究論文に書いてある「文字」を読むことはできますよね。でも、そこに書いてある「内容」をしっかり読み解くことはできているでしょうか?

研究論文の内容を理解できない人に、研究論文を書いてくださいと言っても無理な話です。研究論文の内容を適切に理解し、かつ効率的に読むためにはちょっとしたコツがあります。次回以降のコラムでは、まず研究論文の種類、そして研究論文の全体構造について、また研究論文にはどんなことが書かれていないといけなののかについてお話していく予定です。

精神科認定看護師制度の改正について

～精神科看護の高度な専門性を備えた
精神科認定看護師の養成に向けて～

時代の流れに合わせて変化する精神科認定看護師制度。
現在の検討状況を報告します。

制度改正の方向性

精神科認定看護師制度は、3回目の改正に向けて準備を進めています。今回の制度改正の方向性は、①精神科認定看護師の役割を果たすため、必要な知識と看護実践能力を確実に修得できるようにカリキュラムを見直すこと、②精神科認定看護師が精神障害にも対応した地域包括ケアシステムへ積極的に参画すること、③認定資格取得後のフォローアップ体制の充実です。それに加えて、新認定制度における精神科認定看護師教育課程の修了者が特定行為研修の受講を希望する場合は、指定研修機関で受講ができるような仕組みも検討しています。

精神科認定看護師がめざすべき目標

この制度改正の方向性をふまえて、「精神科認定看護師がめざすべき目標」を掲げました。この目標に到達することができる精神科認定看護師を養成するために精神科認定看護師教育課程のアドミッション・ポリシー、ディプロマ・ポリシーを作成し、カリキュラムの再編を検討しています。特に、高度な臨床実践能力を養うための科目として、特定行為研修制度の共通科目が精神科認定看護師教育課程に組み込まれます。

精神科認定看護師がめざすべき目標

- 1) 精神科看護の高度な専門性を備え、精神科認定看護師としての4つの役割機能(実践、相談、指導、知識の発展)を適切に遂行できる。
- 2) 時代の変化に対応できる看護の知識・技術・思考を身につけ、精神科医療・看護へ貢献できる。
- 3) 精神科看護の対象者と活動領域を広くとらえ、当事者およびすべての関係者を包含した看護を創造できる。

資格取得の流れ

資格取得の要件や資格取得の流れは、現行制度と基本的に同じです。学習方法は、オンラインによる受講と集合研修を組み合わせ、知識を確実に修得できるようにしていきます。



図1
資格取得の流れ

更新について

更新の要件については、現行制度を踏襲し、精神科認定看護師の実践や活動状況、その効果が可視化されるよう必須項目を設ける予定です。また、精神科看護実務の解釈を見直し、教員など臨床で実務を行っていない場合の要件について、緩和する方向で検討しています。

制度改正の時期

制度改正の時期については、現在、検討中です。最新情報は、随時、日精看オンラインに掲載していきます。また、現在の検討状況を日精看オンラインにアップしていますので、ご覧ください。



特定行為研修制度について

当協会では、特定行為研修の実施方法を大幅に見直すことを検討しました。その結果、特定行為研修制度の運営開始は精神科認定看護師制度の改正後とし、他の指定研修機関と連携して特定行為研修修了者を養成することになりました。特に、新認定制度において、精神科認定看護師教育課程の修了者が特定行為研修の受講を希望する場合は、当協会と連携している指定研修機関で受講ができるような仕組みを構築する予定です。そのため、2023年度以降の特定行為研修の開講は見送ることになりました。

何卒、ご理解いただきますよう、よろしくお願いいたします。

日精看では、「こころの健康」について正しく理解していただきたいの思いから、精神科看護師を企業・学校・施設などに派遣して講演会やセミナーを行う「こころの健康出前講座」を行っています。今回は、静岡県支部の取り組みを紹介します。

静岡県支部



梶浦寛美(かじうら・ひろみ)
清水町保健センター 保健師
精神科認定看護師(静岡県)



●心理的危機対応プランをアレンジ

昨年11月、下田高校定時制の生徒を対象に、「こころの健康出前講座」をさせていただきました。先生から講座への希望をうかがい、心理的危機対応プラン(PCOP)をアレンジした内容でワークを行いました。PCOPは「警告サイン」「セルフマネジメントの方法」「生きる理由」「サポーター」「緊急連絡先」を落着いているときに書き出しておき、つらい状態になったときに使えるよう準備しておくものです。

若い人の場合、警告サインを書き上げるのが難しいため、カード教材(『こころとからだコンディションカード』制作・プルスアルハ)を見ながら、自分の状態を知る作業をし

てもらいました。さまざまな背景をもつ生徒が安心して自分の状態を感じることができるように、一人ひとりに声かけをしながら進めました。生徒が真摯に向きあう姿に心を打たれました。

また、自分自身のセルフマネジメントの方法について、グループワークでたくさんの方の意見を出しあってもらいました。真剣に「自分のこころ」と向きあう生徒に寄り添う先生方の姿にも心が温まりました。

●子どもにも大人にも、正しい知識を伝えたい

若い世代に「もっと自分を大事にしたいんだよ」「信頼できる大人はいる。一人で悩まないで」ということを伝える際には、身近にいる大人にも一緒に「こころ」について考えてもらうことが大事です。そのため、大人に子どもの「こころの問題」とどう向きあったらよいかを伝えるようにしています。

このように、こころの健康に関する正しい知識をもち、安全に伝えていけるのは、精神科医療に携わる私たちなのではないでしょうか。今後、大人も子どももあたりまえに「こころの健康」と向きあい、困ったときに力になれる地域をつくっていき

主催者のコメント

本校定時制は、過去に不登校など学校生活への不適應を経験してきた生徒がほとんどです。多くの生徒が心機一転と前向きに学校生活を送っていますが、社会的・心理的な脆弱性を抱えている生徒も少なくありません。「自分のこころやからだのサインを感じとれるようになってほしい、表現してよいと感じてほしい」と思いながら生徒とかわかっていますが、全体で伝える機会をつくりたいと感じていました。そのようななか、日精看オンラインで「出前講座」のことを知りました。

「生徒たちにとって考えること自体がづらいのでは?」と不安もありましたが、梶浦様のあたたかい御配慮のもと、生徒が自分と向きあい、肯定的な気づきを得たことが印象的でした。



齋藤百花(さいとう・ももか)
静岡県立下田高校定時制 養護教諭

生徒の感想から

- 5人に1人がこころの病気になると知って、思っていたよりも多くて驚きました。からだカードなどを通して、自分がいまどういう気持ちなのか知ることができてよかったです。つらいときは、相談できる人に吐き出していいんだなと思いました。
- ストレスを感じたときの警告など、自分自身のからだをこころを知ることが、セルフケアの一部のだと理解しました。グループワークでは、みんなの意見を聞くことで、ストレス解消の方法が増えました。このことを活かしてこれからの生活をより豊かに送りたいです。
- 世界保健機関や講師の方が考えるこころの健康を聞いて、どうして自分がこころの病気になってしまったのかという原因を理解できたような気がしました。いまの自分に必要な時間でした。また、こころの状況を紙に書いていっただけでも、整理することができました。

これが自慢！全国発 日精看支部紹介

今月の支部
静岡県支部会員数
456人

支部長の自己紹介&支部長としての心がけ

陸上自衛隊に所属していたころに看護師(当時)という仕事を知り、自衛隊の任期満了に伴って、公益財団法人復康会沼津中央病院に生活指導員として入職しました。勤務をしながら、准看護学校、看護学校で学び、資格を取得。現在は、看護部長として働いています。

私生活では多趣味なほうで、モノづくりが好きです。最近仕事と子育てを優先してなかなかできていませんが、4畳半サイズの小屋を建てたり、ピザ窯をつくったりしています。最近はお宝にハマっています。

支部長に就任したのは2021年です。アンケートなどで会員の声を集めて支部研修会などに反映することに、特に力を入れていきます。幹事役員が一丸となって、静岡県の精神科看護を盛り上げてい



お話/牛島一成支部長(写真前列中央)

きたいと思っています。

静岡県支部が大切にしているポリシーや強み

ポリシーはチャレンジ精神です。「できない」と言わずに、何に対しても挑戦すること。一方で、時代や状況に合わせた柔軟な対応も重要です。2022年は、集合形式とWeb形式を組み合わせたハイブリッド研修に取り組みました。

自慢はチームワークがよいこと。個性豊かな幹事が、それぞれの特技を活かして活動をしています。感染予防対策をしっかりとしながら、月に1回程度は顔を合わせてコミュニケーションをとっています。また、オンライン会議やLINEグループでのチャットを通じて、こまめに情報共有をしています。

静岡県支部主催の研修会、イベントなど

精神科認定看護師を中心とした事例検討会や、ハイブリッド研修に力を入れています。2023年度の支部研修会では、リカバリーの視点を取り入れたテーマをより充実していく予定です。また、参加者を増やす施策として、「日精看の研修を受けたことがない会員」にもアンケートをとって新たなニーズを探り、企画に活かしていきます。

静岡県
おすすめ情報

日本一深い駿河湾と、日本一高い富士山と、日本一大きい汽水湖浜名湖と、「海・山・湖」が揃っています。また、一人暮らしの人も必ず急須を持っているなど、県民の暮らしにお茶文化が根づいています。

東洋羽毛は看護職に
寄り添います

vol.10

羽毛ふとんの品質を
維持するメンテナンス

快適な眠りのために、上質な寝具を選ぶことはとても大切です。特に保温性と軽さの面で優れているのが羽毛ふとんです。カバーをこまめに交換したり、時々日干しをして乾燥した状態を保つとふんわり気持ちよく、清潔にご使用になれます。汗のにおいや汚れが気になったり、日干しをしてもふくらみが回復しなくなったときは、ふとん専用のクリーニングがおすすめです。ご不明な点やお困りのことがございましたら何なりと弊社までご相談ください。



お問い合わせ先/お客様相談室(フリーコール) 0120-410840

このコーナーでは、創立当初から「快適な眠り」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たら幸いです。

▲
日精看
しごとを
つくろう
プロジェクト

お買い物で社会貢献！
日精看 しごとをつくろうプロジェクト

10年間、ありがとう

2013年11月よりスタートした「日精看 しごとをつくろうプロジェクト」は、会員の皆様に支えられて10年という長い期間継続することができました。お買い物を通して精神障がい者の自立を応援できる「しごとカタログ」は、今月お届けしたカタログをもって最終の発行となります。これまでのご愛顧とご協力に心より感謝を申し上げます。「お買い物で社会貢献」を、最後までお楽しみください。

「しごとアンバサダー」とは？

2013年11月より実施している、日本精神科看護協会とアンファミエ（株式会社ナースステージ）の共同企画「日精看しごとをつくろうプロジェクト」の趣旨を深くご理解いただき、積極的な参加による応援を継続的に行ってくださっている会員の方々のこと。

全国の「しごとアンバサダー」の皆さん、
応援ありがとうございました！

当プロジェクトの意義をご理解いただき、身近な同僚やご友人、ご家族と一緒に「買い物で社会貢献」の活動を広げてくださった皆さまに心より感謝いたします。「就労支援事業所ではたらき当事者の方々に応援したい」と、職場での定期的なまとめ買いを続けてくださった方もいました。ご紹介した方々の他にも、各地の施設から応援の声が届きました。

from

埼玉

済生会川口看護専門学校
専任教員の中島由希江さん
(写真前列右から2番目)



同僚の教員や学生たちにも、「どうせ買い物をするなら、このカタログを使うといいよ」と勧めました

from

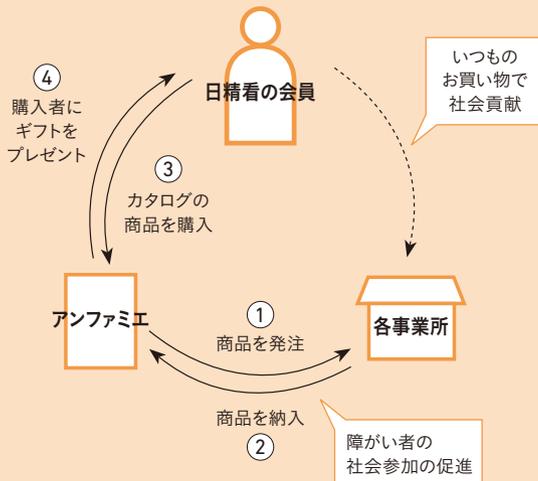
奈良

一般財団法人信貴山病院
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)



「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！

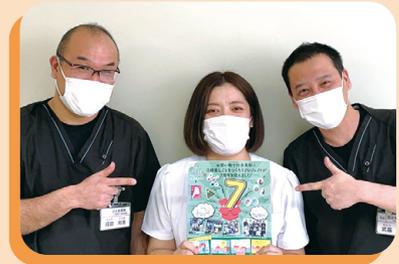
「日精看 しごとをつくろうプロジェクト」は、精神障がい者の自立支援を目的として、通信販売でおなじみのアンファミエの協力のもと、2013年11月に始まりました。地域の事業所で働く当事者の方々が手がけた商品をアンファミエが一括購入し、「しごとカタログ」でお買い物をした購入者に特典として届ける仕組みです。普段のショッピングを通じて、自立をめざす精神障がい者を応援できる社会貢献の取り組みとして好評をいただいています。



from

北海道

社会医療法人函館博栄会
函館渡辺病院・芥川三月さん
(写真中央)。同僚で精神科
認定看護師の成田さん
(左)、武藤さん(右)と



患者さんが地域で生活するための支援ができるのがうれしいです。かわいいお楽しみギフトが届き、一生懸命制作した当事者さんの思いが伝わってくるようでした。

from

奄美大島

公益財団法人慈愛会奄美
病院の山田かおりさん (写
真前列右から2番目)



地域での自立支援につながるしごつくの取り組みが2013年から続いていることを知り、会員として誇らしい気持ちになりました

メンバーでおそろいの
カーディガンを購入しました！



最終号を
お見逃しなく！

しごと版「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。

役員改選の告示について

2023年6月に開催する令和5年度定時総会において、役員改選を実施します。当協会の定款および役員選出規程では、役員選出に関して、立候補および理事会推薦をもって候補者とすることを規定しています。

立候補される方は、2023年2月末日までに様式1および様式2を当協会ホームページの「INFORMATION 最新情報」よりダウンロードして、郵送にて協会事務局まで届け出てください。(当日消印有効)

※様式1、2に関しては、必要事項が記載されていれば、書式は問いません。

<役員選出スケジュール>

1月	役員選挙の告示/立候補の届出(様式1、様式2を提出)	5月	総会議案書で提案
2月末	立候補の締め切り	6月	定時総会
3月末	理事会推薦の決定		

会員各位

一般社団法人日本精神科看護協会
会長 吉川 隆博

役員選挙の告示

一般社団法人日本精神科看護協会は、定款ならびに役員選出規程に基づき、役員を選出する選挙の実施につきまして、下記の事項にて行うことを告示します。
立候補される会員の方は、当協会ホームページから所定の様式をダウンロードして、当協会事務局まで郵送にて届け出てください。

記

1. 役員選出人数：理事：15名以上20名以内
監事：1名以上2名以内
2. 役員任期：2023年社員総会から2025年社員総会
3. 立候補の受付期間：2023年1月22日から2月28日

以上

様式1(立候補用)

一般社団法人日本精神科看護協会会長殿
立候補者 氏名

私は一般社団法人日本精神科看護協会(理事・監事)に候補者として立候補いたしますのでお届けいたします。

氏名： _____ 2023年 月 日
住所： _____
所属支部： _____
勤務先： _____
勤務先での職務： _____

(職歴や協会における経歴、立候補にあたっての抱負などをお書きください (600文字以内))

(候補者を推薦する人や団体がある場合は以下を任意にお書きください)
・推薦する方の氏名もしくは名称
・推薦する方の職責、協会における経歴等
・推薦理由 (160文字以内)

様式2(公営法人の役員の実務事項に該当しないことを表明する書面)

一般社団法人日本精神科看護協会会長殿

表明書

私は、一般社団法人及び一般財団法人に関する法律第85条のいずれにも該当しないことを表明します。

2023年 月 日

氏名： _____
住所： _____

日精看の役員を紹介します！ 最終回

今回は、監事のみなさんをご紹介します。【今回の質問】 今後の日精看に期待することを一言で

全国どの医療機関でも同じ水準の看護を提供することができる組織の醸成

一人でも多くの人の心を元気に！



監事
遠藤宗孝(えんどう・むねたか)
税理士法人遠藤税務会計事務所
所長(東京都)



監事
内野隆幸(うちの・たかゆき)
医療法人緑心会福岡保養院
副看護部長(福岡県)

「日本には日精看があつてよかったね」と言われること



監事
吉野百合(よしの・ゆり)
一般財団法人創精会松山記念病院
事務局長(愛媛県)



ご意見
お聞かせください！

日精看ニュースや情報発信についてのアンケートを実施中です。あなたのご意見をお聞かせください。アンケートへのご協力よろしくお願いたします。

看

ワ

護

ン

管

ポ

イ

ン

ト



毎日の小さな目標達成で元気に、そして大きな目標達成！

看護管理者になったばかりのころ、病院、看護部の目標達成に向ける気持ちはあるものの日々の問題解決が優先され、なかなか目標達成できないことに疲れていた時期がありました。1年間で到達する目標達成への道のりは、山頂が見えず、苦しい時間を感じてしまいます。

しかし、大きな目標を細分化して小さな目標にすることで達成可能となりやすいのではないのでしょうか。この1か月、1週間、そして今日達成することは何かを考えてのぞんでみると、小さな目標達成がたくさん元気を生み出してくれ

るように思います。新年を迎え気持ちも新たに、今日1日どのようなスケジュールで何を達成させようかと考えて過ごす習慣をつけてみるといいかもかもしれません。小さなピークを越えることで、高い山頂に到達できます。そこには素晴らしい景色が見えてくるはずですよ。



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.764
2023年(令和5年)1月22日発行

「日精看オンライン」は
パソコンでもスマホでも

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



jpna.jp