



766

2023
3.22

精神科看護
私のやりがい



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。

検査データや病名では測れない、
人間対人間のかかわりの難しさや楽しさ。
実際は難しさや大変さ9割ですが、たまに起こる
奇跡的な楽しさが、原動力になっています。

複数の精神科病院に勤めて10年、精神科訪問看護部門に異動になりました。拒否の強い方を受け持ち、ご自宅に行ってもどうにもならないため、訪問終了も考えていました。しかし、何度も通ううち、返答があったり、数センチですがドアが開くようになりと変化が現れました。ある日、本人の困り事を解決したことをきっかけに、次の訪問日を聞かれ、初めて「継続していてよかった」と思いました。ご自宅に行くだけでなく、その人にとって役に立つ人でなければならないことを実感しました。そしてそのためにも、地域の特性やゴミの出し方、役所での手続き、住居のことや季節の行事などの生活の知識も必要と考え、進んで調べるようになりました。

宮城県
萩の月さん

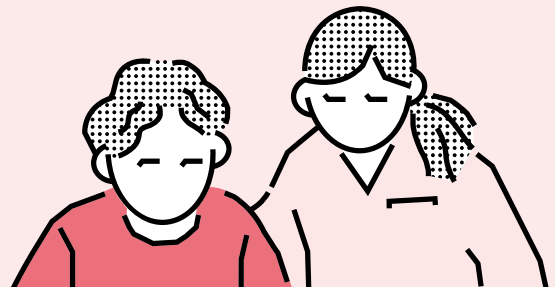
精神科看護 私のやりがい

ってなんですか？

人生そのもの。
すべてが自分の生き方の教えになっています。

私が27歳のころ、患者さんとのかかわり方についての考え方が根本から変わる出来事がありました。不穏で落ち着かなかった患者さんが、上司のかかわりによって投薬せずに落ち着く様子を目の当たりにしたことがきっかけでした。上司は、「私はあなたを大事に思っている。あなたが怒ると私は悲しい。答えはすぐに出ないけれど、一緒に悩むことはできるから、一緒に考えてみませんか」と、患者さんの目を見て真剣に語りかけていました。涙ながらに気持ちを語り出した患者さんの変化に、気づけば私も泣いていました。問題を見つけては管理するような姿勢でかかわっていた自分の看護を省み、病気ではなく「人」として患者さんと接し、1つの現象を“点”として捉えるのではなく、点と点を結んで“線”で患者さんの変化を理解し、自分の思いも伝える看護をめざすようになりました。また、同じ年に日精看の研修会に参加したことで、精神科看護を深めるさまざまな視点や、切磋琢磨できる仲間を得ることができました。その後、40歳で精神科認定看護師資格を取得し、埼玉県支部で役員活動にも参加しました。今後も、同志とともに、新しい学びと共に尽きることはない精神科看護の高みをめざして行きたいと思います。

埼玉県・医療法人三信会岸病院
波田実さん



日常生活をあたりまえに
送ることができるように、
一緒に何ができるかを考え、
笑って話ができるとき
にやりがいを感じます。

双極性障害を患い、調理のほとんどをご家族に頼っていたご利用者さんが、たった一品でしたが調理の段取りができるように。「家族においしかったと喜んでもらえた」と笑って報告してくれたとき、とてもうれしかったです。

兵庫県
びーたんまさん

身体面・心理面・社会面の すべてにおいて 患者さんの生活に広くかかわることができる。

看護師として働き始めて10年ほど経ち、看護の専門性ってどんなところにあるのだろう?と疑問を抱き始めたころ、職場の先輩から視野を広げて知識を深めるよう研修会への参加を勧められました。それから日精看の研修会に参加するようになり、精神科認定看護師という存在を知りました。資格取得をめざして研修会に参加していくうちに、臨床場面での経験や先輩方の実践の意味が知識と結びつきました。

青森県
青い森のクマさん

患者さんそれぞれに 違う症状や背景があり、 その都度一人に向きあって 深く考えられること。

精神科に勤めて10年が過ぎたころ、かつて支援していた患者さんたちが病棟に挨拶に来てくれました。急性期の辛かった時期を知っている分、退院後にしっかりと生活している姿は励みになりました。1人ひとりにていねいに向き合っていけないといけないうちであらためて感じました。

千葉県
Nさん

Q. 皆さんにとって、精神科看護の魅力

毎日の業務に追われる中ではじっくり考える機会がない「仕事のやりがい」。皆さんにとって、精神科看護の魅力ってなんですか?この春に皆さんが迎える初任者へのメッセージも聞きました。
※2023年1月にSNS上で告知したアンケート回答、およびインタビューより構成。

生涯をかけて学び続けたい と思わせてくれる仕事。

もう20年以上前のこと、看護師資格を取得して数年くらい経ったころに担当していた患者さんは、衝動的に他害行為を繰り返し、対応にとても苦慮しました。一緒に対応の検討を重ねていた主治医の先生から「この患者さんのことで僕にも分からないことがあるよ。でも看護師さんはたくさん知っていることがあるよ。かわり方は任せるから、患者さんの支援を頼みますよ」と言われたことを機に、かわり方や支援方法を見直しました。病棟スタッフに協力を求めながら行動制限最小化をめざした結果、徐々に改善が見られ、その後は行動制限を行わない看護援助を継続することができました。患者さんが成功体験を積み重ねて、自信がもてるように支援することが精神科看護の役割なのだと感じました。看護師はいつも患者さんの傍らに寄り添っている治療支援者であり、いちばん身近な応援者であることを自覚しました。いまとなっては、青き思い出です。

愛媛県・八幡浜医師会立双岩病院
小西英治さん

多くの人の人生の伴走者になれる! そして喜怒哀楽を共にし、自分も成長できる。

精神科看護師になり10年ほど経ったころに、多飲症の患者さんを受け持ちました。その方は、以前も水中毒を起こした経緯があり、コップを看護師が管理していました。しかし、いつまでも管理しては本人のためにならないし、自主的に病気と向きあってほしいと考え、思い切ってコップを本人に管理してもらいました。最初はうまくいかず後悔しかけた時期もありましたが、根気強く一緒にがんばろうと決心。対話を重ねた結果、私の看護が押し付けになっていたと気づかされました。本人の気持ちを尊重して内服自己管理を提案したところ、責任感をよい方向に刺激したようです。体重変動が改善したほか、血中Na値も何十年ぶりの正常値に。嗜好品を買うようになるなどの変化に、本人も努力が報われたと喜んでいました。看護師も患者さんと一緒に悩み揺れることも時に必要なのだと学んだ経験でした。また、身体管理の重要性をあらためて感じ、勉強するようになりました。本当に受け持ててよかった。ありがとうございます、と言いたいです。

秋田県・社会医療法人興生会 横手興生病院
柴田雅人さん

精神科看護は1人ではできません。困ったときは言葉にすれば必ず誰かが助けてくれます。だから大丈夫。急がず、ゆっくり一緒にがんばりましょう。

宮城県
萩の月さん

精神科というだけで身構える必要はありません。入院中に患者さんと一緒にいろいろな経験をしながら、たくさん思い出をつくってほしいです。

栃木県
TNさん

精神科看護はとても奥が深いです。嫌になったり諦めたりすることもあるかもしれませんが、自分に変わる力があるんだから患者さんにもあるはずですよ。

諦めずに患者さんのペースと一緒に時間を共有することで変わっていくはずですよ。精神科医療は人生においても有意義な経験ができる場です。ぜひこの扉を開いて一緒に進んでいきましょう！私も共に学びます。

埼玉県・医療法人三信会岸病院
波田実さん

症状や問題点だけを見て看護にあたるのではなく、当事者の方がその人らしく暮らせる支援の実践をめざしてほしいと思います。

千葉県
Nさん

message

初任者へ伝えたいメッセージ

新人の方には新人の方にしか感じられない感性があります。フレッシュな感覚を大切に、自分なりの考えや言葉を磨いてください。一緒にがんばりましょう！

愛知県
制服はみかん色さん

精神科は、1人の患者さんと時間をかけてじっくりかかわることができます。また、身体面もしっかりとしたスキルを得ることができます。はじめは仕事に慣れるだけで精一杯かもしれません。苦しいこともあるかもしれませんが、そんなときはまわりの先輩を頼って、相談してください。一緒に悩み、成長しましょう！

秋田県・社会医療法人興生会 横手興生病院
柴田雅人さん

遠回りしてもかまわない、一度は経験してほしいし、また戻りたいと思える看護分野だと思います。さまざまな経験を活かせる分野ですから、仕事以外のことにたくさん興味をもって、経験を積み重ねてほしいと思います。自分と向きあうことも恐れなくて。失敗も大きな財産になるはずです。

静岡県
メルさん

「精神科＝怖い」というイメージは根深くありますが、疾患をしっかり理解しようと努力をすれば何も怖いことはありません。人と人は支えあって成り立つという素晴らしさが実感できると思います。

愛知県
ばーさん

精神科に興味をもったことそのものが、成長の原動力であり、とても大切にしたいことです。ぜひ患者さんとかかわる奥深さを楽しんで、よい看護師になってほしいと思います。

東京都・医療法人社団翠会成増厚生病院
渡辺麻美さん

病気や障害のある方からいろんなことを学んでください。その経験から私たちは学び、支援させていただいているという思いを忘れずにいましょう。

福岡県・株式会社ラポート訪問看護ステーションReafくろめ
永野孝さん

ありのままの患者さんを受け入れてさまざまな思いや考えを巡らしてほしいと思います。

広島県
ターチャンさん

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

10

多職種連携

精神科看護職は、対象となる人々が、その人らしく地域で生活できるよう、当事者、および家族とそれらの団体、他の専門職・各種団体との連携を図る。

主治医の方針をきくだけのカンファレンスでいいのかな？

病院編

できごと	関連指針	モヤモヤ%
再々入院したAさんの退院支援カンファレンスは、ほぼ主治医の話だけで終わってしまった。多職種に集まってもうたのにAさんの話していた退院後の生活の不安について言い出せなかった。 (振り返りや気づき) カンファレンスを開いたし、「主治医の方針」はわかったけど、多職種連携したとは言えない。次はAさんや家族の生活状況を伝えて、他の職種の人々の考えもきくようにしたいな。	10	89%

精神科救急病棟勤務
精神科看護歴3年目
連心さん



多職種連携ということを考えると、たしかにモヤモヤしますが、「あるある」なカンファレンスです。

チームのメンバー全員が発言でき、必要な連携をはかろうとすること(指針10)、それを実現することは大切ですが、同時に難しくもあります。だからこそ、自分の役割を再認識し(指針1-1、1-2、2、3-2、4-2、5)、多職種チームとして機能できる環境を整えていきたいものです。そのためには、事前に看護チームの考えや意見を収集したり、必要と思うほかの職種がもつ情報を確認することによって看護の方向性を見つけていることができると、カンファレンスの場で発言する勇気が湧き、安心して自由なコミュニケーションを相互に行えるのではないのでしょうか。たとえ価値観や考えのずれが生じたとしても、お互いが率直な意見を交換する(指針10)、それ自体が倫理性をふまえた行為であり、患者さんにとって意味のあることだと思います。



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)

それって、訪問看護師の役割？

地域編

1人の利用者に多職種がかかわっていると、それが自分の役割なのかなどなのかがわかりにくくなることがあります。また、「自分がなくてもよいのでは」とか、自分ばかりに押しつけられていると感じることもあるかもしれません。

サービス全体の調整は相談支援専門員の役割になりますが、相談支援専門員も訪問看護師の役割をすべてわかっているわけではありません。訪問看護師としてのアセスメントを多職種にきちんと伝えて、自分の役割を全うしましょう。

ただ、サービスの隙間で利用者が困っていることなどは、お互いが「自分の役割の範囲よりも、少しがんばって支援する」ことも多職種連携のなかでは大切なことです。



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%
「定期的に訪問しているから、毎回お弁当を届けてほしい」と相談支援専門員に言われたけど、それって訪問看護ですることかな？ (振り返りや気づき) ヘルパーも入っているし、一緒に食事をふくれないのかなあ。支援会議(ケア会議)で役割分担をして、誰もできない部分を話しあってからなら、ちょっと無理してでもやってもよいと思うけど…。連携ってなんだ？	10	89%



精神科訪問看護ステーション勤務
精神科看護歴5年目
携一さん

*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

第48回日本精神科看護学術集會中に開催される第3回精神科看護 CONGRESS(コンGRESS)のなかで、倫理をテーマにしたプログラムを行う予定です。ご期待ください。



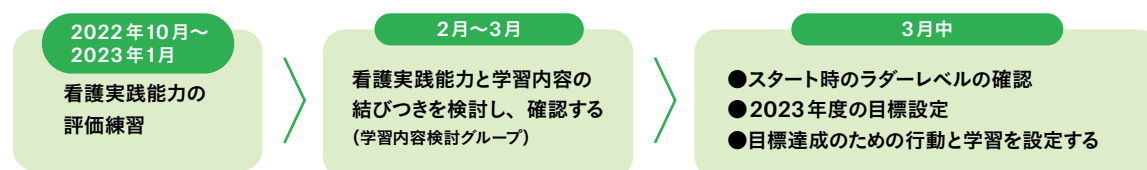
岩代 純(いわしろ・じゅん)
医療法人北仁会石橋病院 副看護部長
(教育担当)、精神科認定看護師、
北海道支部教育委員長(北海道)

第16回 | ラダー運用開始直前 ——スタートレベルの確定と目標設定

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を確定するうえで、スタッフ個々の看護実践能力を評価する必要があります。そこで、評価の練習を兼ねて看護実践能力評価シートを使って自己評価、他者評価を行い、スタッフが現在の自分の立ち位置(ラダーレベル)を確認しました。それによって、評価者の課題やラダーに示された看護実践力をどのように解釈するかなどの課題も見えてきました。各病棟の師長・主任も初めての評価で戸惑いもあったと思いますので、今後は師長・主任会で評価の結果を共有し、評価した結果が適切なのかを確認していく予定です。

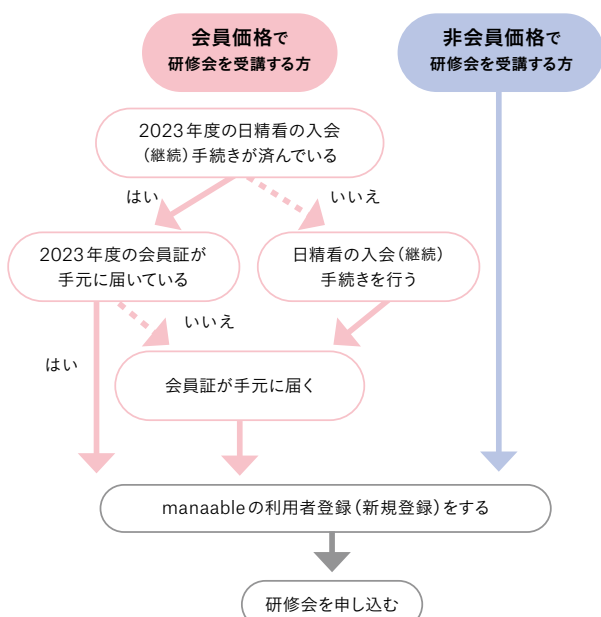
今後の予定としては、現在の自分自身の看護実践能力を参考に、スタート時のラダーレベルを確定します。それをもとに2023年度の自分自身の目標を立て、その目標達成のためにどのような実践(経験)を積んでいくか、どのような学習をしていくかを設定していきます。各ラダーレベルの学習内容については、学習内容検討グループ(『ナーシング・スター』2022年3月号参照)が中心になり、看護実践能力の項目と学習内容(研修会)の結びつきを考え、スタッフに提示できるようにしていきたいと思います。



2023年度 研修会のお申し込みについて

2023年度の研修会はmanaable(マナブル)でお申し込みを受け付けています。お申し込みの前にmanaableにアクセスし、新規登録をクリックして利用者登録をお願いします。
会員価格で研修会を受講される方は、日精看の入会(継続)手続きを済ませていただき、会員証がお手元に届いてからmanaableの利用者登録を行ってください。

研修会申し込み手順



manaableでの利用者新規登録手順

①、②、③、④の順にクリックして手続きを進めます。



みんなの 学術集会



第48回 日本精神科看護学術集会 in 北海道のご案内

【会場】札幌コンベンションセンター

【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！

■シンポジウム「今求められる精神科看護」

コロナ禍も3年を数え、日常生活のあり様が変化しています。そのような社会情勢のなか、日本における精神科医療の在り方は、障がい者の権利という観点から国際的に批判されています。また、国内においても精神保健福祉法が改正され、精神科病院も虐待事案に対して通報義務が課されることになりました。

また、近年、精神科看護の対象も多様化しており、精神科看護職に求められる知識や技術、姿勢なども変化していると感じます。それに合わせてわれわれ看護職も、現在行っている看護、今まで大切にしてきたものを吟味し、引き継いでいくものと、変化させなければならないものを見極めなければなりません。

そこで、今回のシンポジウムでは、精神科看護の対象者である当事者、および家族の立場から、「今までの精神科看護とこれからの精神科看護に期待すること」についてお話をうかがいます。また、精神科看護職の立場からは、「これからの精神科看護で行わなければならないこととして、今までの精神科看護の引き継いでいかなければならないもの、変化させなければならないこと、および「自身のまわりの患者・家族のみならず、他の職種も含めて精神科看護職に何を期待されていると感じているか」についてお話をうかがいます。

これらのお話をもとに、私たち精神科看護職に求められていることを吟味し、「これからどのように精神科看護を継承し、進化させていかなければならないのか」を考える時間にしたいと思います。

■事前申し込み開始！

事前申し込み(会場参加者)、オンデマンド申し込みを開始しました。

日精看オンラインのmanaable(マナブル)よりお申し込みください。

【申込日】3/1(水)～5/1(月)クレジット決済・コンビニ決済が可能です。

※manaableへの利用登録後、お申し込みが可能です。(手続きはP.6と同じです)

※申し込み方法はmanaableに掲載している【開催概要】をご覧ください。

【シンポジスト】



山田悠平
(やまだ・ゆうへい)
精神障害当事者会
ボルケ 代表



池田桂子
(いけだ・けいこ)
こころのリカバリー
総合支援センター
家族会「リラの会」会長



コレット美喜
(これっと・みき)
一般財団法人
精神医学研究所附属
東京武蔵野病院
看護部長

ご当地情報



銀河庭園

近隣の北広島市ではこの3月に「エスコンフィールド北海道」がオープンしました。横丁やアクティビティーもあり、野球観戦しながら楽しめます。花のまち恵庭市にある、えこりん村「銀河庭園」では、季節に応じて約1000種の植物が楽しめます。サッポロビール北海道工場では、ビール製造の見学、試飲ができます。恵庭の透き通る水でつくられたビール、おいしいですよ！(北海道支部)

第30回 日本精神科看護 専門学術集会 (埼玉県)

一般演題A・一般演題B・
精神科認定看護師実践報告の応募期間

●一般演題A(看護研究報告・実践報告・業務改善報告)
2023/5/1(月)～6/30(金)

●一般演題B(ワークショップ・交流セミナー)
2023/6/1(木)～6/30(金)

●精神科認定看護師実践報告
2023/5/1(月)～6/30(金)

看護研究ウォーミングアップ

#10 論文の種類



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)

研究論文には、原著論文(Original, Regular Article)、短報(Brief Report)、研究報告、資料、総説(Review)など、掲載される雑誌によってさまざまなカテゴリーがあります。どのカテゴリーも研究論文として適切な構造になっていることが前提ですが、原著論文には特に独創性や新規性(新しい知見があったのか)が求められます。これに対して、研究報告や資料では、原著論文ほどの独創性や新規性は求められないことが多いようです。ただし、これらの基準は非常に曖昧で、雑誌によって少しずつ基準が異なるのが実情です。総説とはある主題に関連した文献をまとめ、総括した論文です。

ちなみに日本精神科看護学術集会誌にはこれらのカテゴリー分けが存在しません。すべて原著論文という扱いです。それぞれの論文に新規性や独創性があるかどうかは、ぜひみなさん自身で読んで、確認してみましょう。

精神科認定看護師実践報告

精神科認定看護師は全国のさまざまな施設で、質の高い看護実践に取り組んでいます。その現場での実践内容を紹介します。
*なお、倫理的配慮として個人が特定されないよう、事例には改変を加えています。

精神科認定看護師 JOURNAL

看看連携で思春期のころに向きあう

私は現在、外来に勤務しています。Aさんは10代前半の男子で、解離性障害の診断を受けていました。抑うつ気分、不安などの症状があり、自傷行為や希死念慮が強まり、約1週間入院しました。退院時に担当看護師から、家庭環境が複雑で人への信頼感がもたにくく自己肯定感が満たされていないこと、自分の気持ちを伝えるに大変ななどの申し送りを受けました。そこで、Aさんが外来に来たときに生活状況を把握しながらAさんの話を聞いてねいに聴き、安定した信頼関係を築くことを大切にしたいかわりを継続しようと考えました。

退院後の診察場面では、医師に自分の気持ちを話せず困惑したり、診察途

安定した信頼関係を築く 病棟からの申し送りをヒントに



中で涙を流し言葉につまる姿が見られ、抑うつ気分や不安・緊張状態にあるのではないかと考えました。まずは病院が安全な場所だと感じてもらうために、診察前後に声をかけて近況を確認するなど積極的にかかわりました。また、医師への伝え方が難しい場面ではA氏の隣に座り、気持ちを伝えられるように補助しました。そして、診察後には話を聴く時間を設定し、関係性の構築に努めました。

「自分の気持ちを伝えても大丈夫だし、一人で抱え込まないで大丈夫だよ」と毎回くり返し伝えていくことで、Aさんは趣味の話や、自分の気持ちを他者に伝えることが苦手であること、母に甘えたい気持ちもあるが母親のパートナーのことが嫌いであること、児童相談所に一時保護されていたときは不満であったことなど、内面を語るようになりしました。はじめは下を向きながら小声で話していましたが、しだいに顔を上げるようになってきました。

外来スタッフで方針・情報を共有

スタッフには、継続した看護ができるように、対応の仕方やポイント伝え、行ったケアや対応の記録は電子カルテで共有しました。また、スタッフが「Aさんのつらい気持ちを聴くだけで、具体的な支援ができていないのではなか」という気持ちを抱えたときには、

Aさんが安心して気持ちを吐き出せることこそが大事であることを共有しました。今後も学校などと密に情報を共有しながらAさんの気持ちを代弁する役割を果たし、思春期にあるAさんを継続して支えていきたいと考えています。

外来でも継続した支援を実施することや、地域生活を送る患者さんに「あの病院に行けば、相談に乗ってもらえる」と安心感をもってもらえること、それができるのは外来看護師としての役割だと感じています。今後も精神科認定看護師として、新しい知見を深め、外来看護の質が向上できるよう中心的な役割を担っていききたいと思います。

自分の看護に自信がもてず、児童思春期に興味があったため専門性や知識を深めたいと思い、精神科認定看護師の道をめざしました。



市川容代(いちかわ・ひろよ)
公益財団法人復康会沼津中央病院
精神科認定看護師〈2009年登録〉(静岡県)

精神科認定看護師を めざす方のための説明会

【日時】2023/5/30(火)
【開催方法】ライブ配信(Zoom)
【定員】80名
【費用】無料
【申込】manaable(マナブル)からお申し込みください。

*定員を超えた場合は同じ内容をオンデマンド配信する予定。

「精神科認定看護師制度ガイドブック」など詳しい情報は、こちらをご確認ください。>>



1

こころの健康出前講座とは

「こころの健康出前講座」（以下、出前講座）は、地域の方々に「こころの健康」について正しく理解していただき、個人やその周囲の人のこころの健康の維持増進をはかるための出張セミナーです。

3

出前講座の講師になるメリットやステップアップ

出前講座の講師になることで、精神科看護師としてさまざまなメリットを生み出します。また、ご自身のステップアップにつながります。

表2 出前講座によるメリット

- 「特別な病気」という誤解や偏見を解消し、精神科医療について知ってもらうチャンスになる！
- 自分のもっている精神科看護の知識が地域で困っている方々を支え、社会貢献ができる！
- 知識がない方にわかりやすく説明することで、自分ももっている知識の再確認ができる！
- 自分自身のコミュニケーション能力のアップにつながる！

2

精神科看護師ならどなたでもできます！

出前講座の講師は、表1の条件を満たした日精看会員の方ならどなたでもできます。

表1 講師の条件

- 精神科看護の経験が5年以上の看護師、准看護師
- 所属施設管理者（上司）の承認がある者

4

出前講座の講師登録の流れ

講師登録を行うことに、複雑なことはありません。簡単に登録ができますので、自分の経験や知識を使って、社会貢献をしてみましょう！

図1 講師登録の流れ

- ①所属している施設の上司に「出前講座の講師をやりたい」とご相談ください。
- ↓
- ②上司の許可が出たら、日精看の所属支部から「こころの健康出前講座講師情報登録用紙」と、「講師プロフィール」を取り寄せ、必要項目を記入します。
- ↓
- ③記入が終わったら支部へ返送してください。支部から日精看本部へ登録情報が送られます。
- ↓
- ④日精看本部の「こころの健康推進委員会」で審査を行った後、登録完了の通知をします。
- ↓
- ⑤登録後、日精看オンライン内の「こころの健康出前講座登録講師一覧」に掲載されます。
- ↓
- ⑥講師依頼が来たら、依頼者と連絡をとり、詳細を決定します。

5

先輩講師からのメッセージ

双方向の話し合いが楽しく、刺激に！

就労移行支援事業所の支援者の困りごとを聞いて、さまざまな視点を提示して支援の引き出しを増やしたり、一緒に考えながらモヤモヤを解消していくような双方向の話し合いの形式をとっています。「退院後の患者さんを支援している方たちへの支援がとても必要だ」と考えてきましたが、出前講座でそのお手伝いできていますことを実感しています。また、利用者さんと一緒に生活の困りごとについて考え、たくさんのことを学ばせてもらっています。

新美浩二郎（にのみ こうじろう）
愛知県精神医療センター
精神科認定看護師（愛知県）



偏見を取り除きたい！

昨年、高齢者施設の支援者を対象に、初めて出前講座の講師をしました。精神疾患に関する知識や支援の経験がないスタッフだったので、幻聴体験を企画したり、日々の支援の悩みに答える時間を十分にとり入れたところ、とても反応がよく、手応えを感じました。また、質問に答えるなかで、普段から当事者とかかわりを大事にすることの重要性をあらためて痛感しました。今後も精神疾患のある人への偏見を取り除くために、出前講座を続けていきたいと思っています。

郷六興治（ごうろく こうじ）
医療法人ほがらか会もたて病院
精神科認定看護師（岩手県）



精神保健福祉法改正に係る

「入院者訪問支援事業」の創設について

■外部と面会交流の機会を確保

精神科病院において、医療従事者との関係のみならず、外部との面会交流を確保することは、患者の孤独感などを防ぐうえでとても重要なことです。特に医療保護入院のような非自発的な入院の場合や、さまざまな事情で家族と疎遠になっている患者は、医療機関外の人との面会交流が途絶えやすくなる傾向があります。

今回の法改正では、市町村長同意による医療保護入院者などを対象に、外部との面会交流の機会を確保し、その権利擁護をはかることが必要であるという観点から、入院者訪問支援事業が創設されることとなりました。

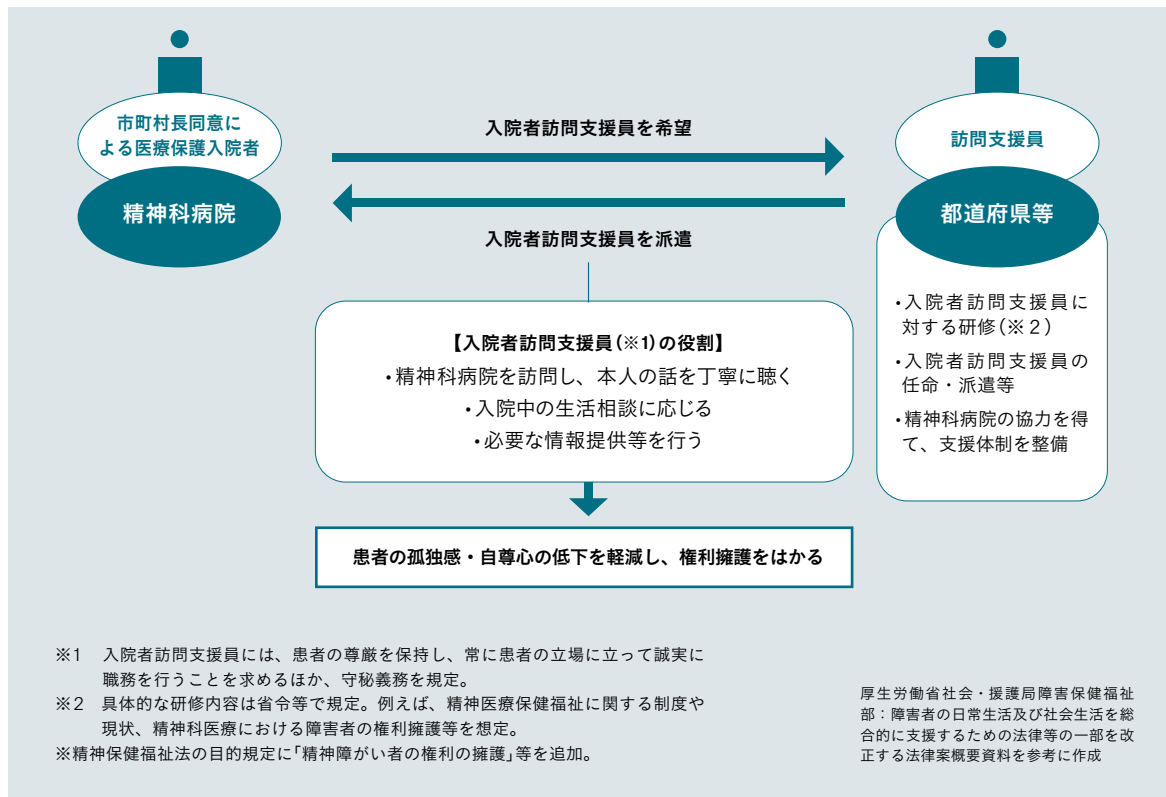
入院者訪問支援事業では、都道府県知事等が行う研修を修了した入院訪問支援者が、患者本人の希望により、精神科病院を訪問して、本人の話をていねいに聴くとともに、必要な情報提供等を行うものです。

■事業の概要

図に事業概要のイメージを示しました。本事業は都道府県の任意事業として位置づけられています。多くの自治体で取り組みが進められる見込みです。入院者訪問支援員とは、都道府県知事が厚生労働省令で定めるところにより行う研修を修了した者のうちから都道府県知事が選任した者を指します。

現在、自治体によっては精神科病院の長期入院者に対する訪問支援事業を展開している地域もあり、ピアサポーターによる訪問支援等活动にもつながっていくものと思われる。今後も本事業がどのような仕組みになるのか確認していきたいと思っています。

入院者訪問支援事業のイメージ



これが自慢！全国発 日精看支部紹介



今月の支部
神奈川県支部

会員数
1070人



お話／早瀬和彦支部長
(写真は、令和4年度神奈川県
支部看護研究発表会の様子)

支部長の自己紹介 & 支部長としての心がけ

公益財団法人積善会曽我病院で看護部長を務めています。2014年より支部活動に参加し、2016年に支部長を拝命しました。2023年7月に新支部長へと引き継ぎをいたしますが、貴重な学びと経験の多い7年間でした。

神奈川県支部が長年大切に受け継いできた結束のバトンを次世代に渡し、より地域に貢献できる精神科看護の実践のために、最後まで努めてまいります。

神奈川県支部が大切にしているポリシーや強み

役員・委員間の仲間意識が強く、施設を越えて連携できる仲のよさが神奈川県支部の強みです。

県内の全精神科病院と連携して施設代表者会議を実施したり、支部活動に県内20以上の施設の看護師が参加したりと、日ごろから情報交換と親

交に努めてきた積み重ねがあります。ここ3年ほどは顔を合わせて意見交換する機会の提供が難しい時期が続きましたが、2022年度よりWebと対面を組み合わせたハイブリッド式で支部大会や研修会を実施しています。3年ぶりに対面式で実施した看護研究発表会の会場では、再会を喜ぶ声が多く聞かれました。

神奈川県支部主催の研修会、イベントなど

神奈川県支部の「名物イベント」といえば、2019年まで55年続いてきた「音楽会」です。患者さん・利用者さん・職員が一緒に歌やダンスを楽しめる名物イベントとして親しまれていましたが、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点と、「より多くの方々が参加できる場」という思いから、2023年の「こころの日」を機に大幅にリニューアルを計画中です。

平塚市の美術館を借り、絵画や写真、陶芸などのアート作品を集めて展示公開するイベントを予定しています。日精看の「わたしが見つけた！アート写真コンテスト」をヒントに、公益委員が発案し、皆で協力しながら準備を進めています。ぜひいらしてください。

神奈川県 おすすめ情報

正月の箱根駅伝で有名な箱根は、日本有数の温泉街。宿泊施設が400近くもあります。箱根大涌谷名物の「黒たまご」は「1個食べれば寿命が7年延びる」とか？登山鉄道から見える風景も圧巻です。

東洋羽毛は看護職に 寄り添います

vol.12

眠りの質をよくする 適度な運動習慣

適度な運動を続けている人は、眠りの質がよくなると言われています。ただし、就寝直前に強度の高い運動をすると、交感神経が高ぶり、かえって寝つきが悪くなることも。特にスポーツジムなど照明が明るい環境での運動は日中がおすすめです。理想は、軽めのランニングやウォーキングを30～60分程度、就寝3時間前までに行うこと。適度な運動習慣で、睡眠の質を高めましょう。



お問い合わせ先／お客様相談室（フリーコール）0120-410840

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ましたら幸いです。

「入会案内」のパンフレットをリニューアルしました！



精神科看護に携わる私たちにとって、毎日が「精神科看護の第一歩」です。仲間たちとともに歩むことで、手応えを実感し、喜びを分かちあえる。その実感と喜びは自身を成長させ、さらなる挑戦につなげることもできます。

日本精神科看護協会では、高いモチベーションを維持するプロフェッショナルのつながりがあります。これが、プロボノ活動*を通して社会の安心につながっていきます。このパンフレットが

一人でも多くの人の手に渡るように願っております。パンフレットをご希望の方は、事務局までご連絡いただければ必要数を郵送いたします。
*社会人が仕事をしながら、その仕事で培った知識や技術、ノウハウを使って社会貢献を行うこと。

都道府県支部の代議員が決定しました

都道府県支部より146名の代議員が選出されました。代議員の名簿は、ホームページにアップしておりますので、ご覧ください。代議員の任期は、2025年3月までの2年間となります。よろしくお願いします。

代議員による定時総会は、2023/6/24(土) 14:00～、品川区立総合区民会館(きゅりあん)にて開催されます。

看護管理ポイント



vol.11

会議の時間を短くする意識づけで、会議が変わる

管理者ともなると、出席しなければならない会議が増えます。「師長(部長)はまた会議じゃない?」と周囲から冷やかな声が聞こえると、「法律や診療報酬で定められている会議があることを知らないの?」という気持ちになってしまうこともありました。

会議が好ましい印象を与えないのは、長い時間に何が話しあわれ、どのような結論に至ったかが不明瞭だからだと思います。1時間の会議には1人当たりの時給×時間×参加人数分の人件費がかかっているのです。細かく言えば、

加えて照明や冷暖房の電気代も……。一体どれだけの経費がかかっているのかを考えると、会議の時間を有効に、できるだけ短くしようと思うかもしれません。時間を短縮することで、その時間をほかのことに使えるし、経費も節約できると思います。まずは、その意識をもつことが大切だと思います。



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)

「精神科看護職員による患者への虐待・暴行事件に関する会長声明」を発表しました

2/20(月)、下記のとおり声明文を発表しました。

精神科病院
看護管理者の皆様
看護職員の皆様

精神科看護職員による患者への虐待・暴行事件に関する会長声明

2022年12月の精神科病院に勤務する看護職等による入院患者への虐待行為の報道に、患者やその家族をはじめ、世の中の人々が心を痛めているところです。さらに時を移さずして、今月には別の精神科病院入院患者への暴行疑いで看護職が逮捕されたという報道がありました。このような看護職がかかわる患者虐待の報道が相次ぐという憂慮すべき事態に対して、私たちは早急に手を打たなければなりません。

昨年、精神保健福祉法に障がい者虐待に係る防止等の措置についての改正案が成立し、精神科病院での虐待防止等の措置について、より一層の体制強化が図られました。ただし、本法律における措置は、虐待発見時の通報義務や虐待に関する相談体制の整備等であり、障がい者虐待事案が生じた後の施策であるため、十分な予防策とはいえません。

私たち精神科看護にかかわる看護職(以下、看護職)は、患者の一番身近な医療従事者として患者の安全と人権を守る使命と社会的責務を負っています。精神科病院での虐待を根絶するためには、看護管理者のリーダーシップが必要不可欠であり、看護職一人一人がアドボケートの役割を自覚しなければなりません。

昨今の精神科病院における虐待行為の報道は、病院関係者からの通報が発端になっています。私たちは、障がい者虐待がすべての精神科病院で起こり得る案件であるという認識を強くもち、虐待防止に向けてあらためて自施設の現況を確認することが必要です。加えて自施設において患者や職員の声を積極的に拾い上げる必要があります。看護管理者がリーダーシップを図り、一人一人の看護職が自施設における重要課題として、虐待の根絶に取り組んでいただくことを強く望みます。

また、看護管理者は、自施設における課題に気づき、課題解決に向けられるよう教育支援を行うことが重要な役割になります。「精神科看護職の倫理綱領」に基づき、看護職一人一人が虐待の根絶に取り組めるよう導かなければなりません。

そのため本協会は、皆様の取り組みに関して誠心誠意、全力で支援することをここに表明いたします。会員施設のみならず、全国の看護職全体で危機感を共有し、患者の安全と人権を守り、精神科看護が社会に必要とされる専門職として信頼され続けられるよう、皆様と一致団結して取り組んで参ります。

2023年(令和5年)2月20日
一般社団法人 日本精神科看護協会
会長 吉川隆博

日精看ニュース No.766
2023年(令和5年)3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

日精看本部 情報発信局からのお知らせ

「日精看オンライン」や各種 SNS などインターネットを中心とし、タイムリーに情報発信するために、次年度より『日精看ニュース』は隔月(偶数月22日)発行となります。詳細は次号の特集でご案内します。

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