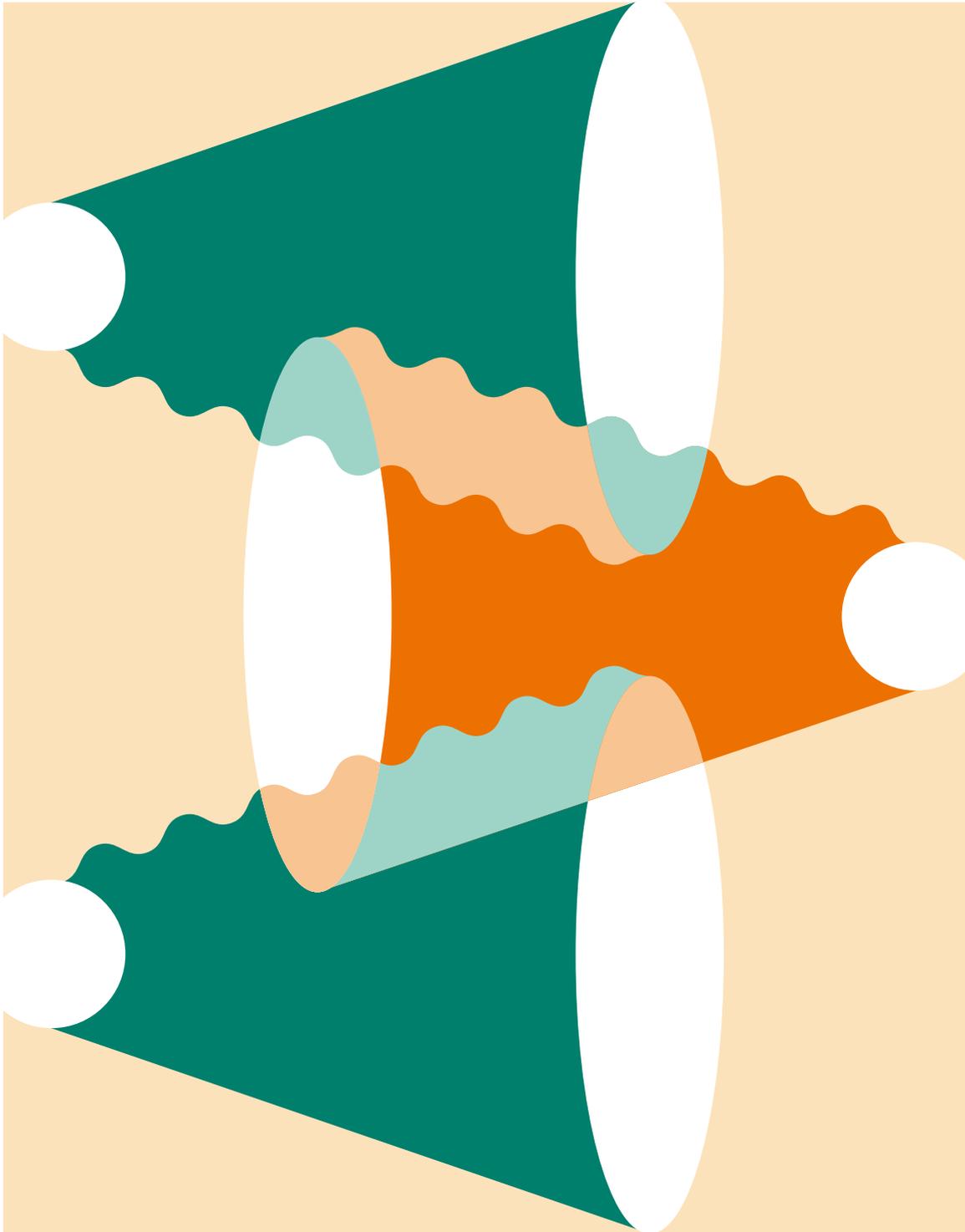




767

2023  
4.22

「日精看メディア」さらに強化中！



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。



### 精神科看護の情報プラットフォーム

精神科看護に関するさまざまな情報やツールを、いつでもどこでも手軽に得られる、日精看の総合情報サイトです。病院でも地域でも、初心者でも管理者でも、あなたの看護にぜひお役に立てください。ここではサイトの内容の一部をご紹介します。



↳ [jpna.jp](http://jpna.jp)



#### 最新情報

日精看に関する大切なお知らせや団体としての声明文、厚生労働省など官公庁から発出された重要な案内や資料等を随時アップしています。



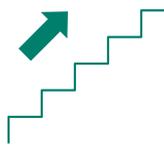
#### 精神科看護職の倫理

倫理指針や解説を記した「倫理綱領」を掲載。ブックレット『精神科看護職の倫理綱領とモヤモヤMEMO』も一部ダウンロードできます。



#### 研修会のご案内

日精看本部・支部が開催する研修会一覧や詳細、申込方法等をご覧いただけます。研修会システム「manaable(マナブル)」から申込や検索ができます。



#### 日精看版ラダー

「精神科看護職の臨床ラダー」(日精看版ラダー)を動画などで詳しく紹介。施設で活用しやすい Excel 版のダウンロードは会員限定です。



#### 日本精神科看護学術集会

日精看の学術集会や研究助成費交付をご案内しています。会員の方は、看護研究論文等を閲覧できる「メディカルオンライン」もご活用ください。



#### 精神科認定看護師制度

これから精神科認定看護師をめざす方々に必要な情報、全国各地で活躍されている精神科認定看護師の活動内容などを確認できます。



#### 看護管理ルーム

従来の「看護管理者の部屋」をリニューアル。精神科看護管理に役立つ情報を集約しています。『精神科看護管理ニュース』に掲載の資料もこちらで。



#### 訪問看護サポート

病院と地域をつなぐ「看・看連携」にも日精看は力を入れています。ここでは精神科訪問看護に関する重要な情報をアップしていきます。



日精看会員専用ページも充実させていきます

会員の方のみがログインして利用できる会員専用ページでは、さらに有用な資料やツールを提供していくための準備を進めています。

### 情報発信局が日々取り組んでいます

「日精看メディア」とは、日精看本部が発行する印刷物やインターネット媒体の総称です。2022年度から新たに「情報発信局」を本部事務局に設置し、会員のみさんの情報面でのサポート強化を進めています。

2023年度は、特にインターネットの利点を活かした発信や交流を充実させることで、日ごろの看護にさらに役立てていただくとともに、日精看の活動をより多くの人たちへ発信し、多様なつながりを広げて、日精看がめざす理念の実現へ向かいます。

インターネット媒体の強化にともない、情報誌『日精看ニュース』の発行は隔月(偶数月22日=年6回)とし、媒体それぞれの機能や特性をふまえて、より質の高い内容へパワーアップしていきます。

ここから発信します!



日本精神科看護協会 本部事務局(東京都)  
情報発信局では、「日精看オンライン」やSNSを活用したインターネット上の発信、情報誌『日精看ニュース』の編集・発行などを行っています。

「日精看メディア」さらさらに強化中!  
インターネットでも日精看をぜひご活用ください

### 時代に合った方法でタイムリーに配信

スマートフォンの場合はQRコードから、パソコンの場合は「日精看オンライン」でご登録ください（すべて無料です）。



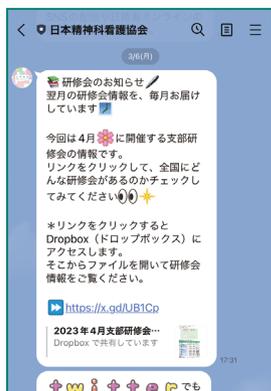
#### 公式 LINE

##### 会員に役立つ情報をいち早くお手元に

日精看からの重要なお知らせや現場で役立つトピックスなど、多彩な内容で会員のみなさんのニーズに応えています。

##### いま必要な学びのために

研修会や学会、管理者向けセミナー、オンライン交流会などの開催情報を、タイムリーにご案内します。



##### 専門職団体として

要望書の提出など国への働きかけ、会員一丸で行う倫理的課題への取り組み、精神科看護の専門性などを具体的に伝えます。

##### ケアにつながる最新の知見

注目すべき看護実践、精神科看護に関する新刊書籍、精神保健医療福祉の最新キーワードなど、確かな情報をご提供します。



友だち登録はこちらから！



#### 公式 Twitter

##### 多くの人とつながる発信へ

日精看の存在や理念、活動について、精神科看護職だけでなく社会全体に向けても積極的に発信していきます。

##### 「動き」をリアルタイムで

精神保健医療福祉における動向や、日精看が行う最新のアクション、会員さんによる現場の生の声などを発信します。

##### 日精看ならではのやり方

精神科看護職の存在や「こころの健康」情報を、社会全体に幅広く届けます。会員のみなさんは拡散にぜひ協力ください。

##### 団体・企業と力をあわせて

さまざまな精神保健医療福祉の団体や企業等と連携して、より多くの人との接点をつくり、つながりを広げます。



フォローはこちらから！



#### メールマガジン

毎月1回、日精看の各事業におけるさまざまな取り組みや活動をメールマガジンでお届けしています。最新情報をじっくり読むことができます。



#### 精神科看護管理 ニュース

診療報酬や法改正など制度・政策の最新情報を中心にメールやFAXですばやくお手元へ。詳細は日精看オンライン「看護管理ルーム」で。



#### 公式 Facebook

日精看の取り組みに対して特に関心の高い方々から注目を集めています。日精看が後援する関係団体の広報もお手伝いします。



#### YouTube チャンネル

精神科での新型コロナウイルス感染症対策から、一般市民に向けた「こころのお手入れ」まで、動画の配信も少しずつ強化しています。

精神科訪問看護LINEは、発信や交流をより促進するため、6月から精神科訪問看護Twitterにリニューアル予定です。詳細は本誌次号(6/22発行)等でご案内します。

## MAGAZINE

### 日精看ニュース

全会員にお送りしています



#### 今年度より偶数月22日の隔月発行

日精看の重点テーマや、精神科看護における重要トピックス、看護実践を支える知見など、豊富な連載を中心に掲載しています。全国の仲間もたくさん登場します。世代や職位を問わず、どなたでも読みやすい情報誌です。雑誌形式ならではの特徴をさらに活かして、これまで以上に価値ある誌面づくりを進めていきます。今後の展開にぜひご期待ください。

## BOOKLET

### 日精看ブックレット

引き続きご利用ください



#### 「精神科看護職の倫理綱領とモヤモヤMEMO」

常に携帯できるポケットサイズ。倫理的感受性を高めるための「モヤモヤMEMO」が役立ちます。

#### 「日精看スタディガイド2023」

成長を支える学びの情報を詰め込んだ保存版。研修会一覧や「日精看版ラダー」詳細などを掲載。





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)

日精看版ラダーに示された看護実践能力を身につけたり、その力を高めたりするときに活用できる研修会(学習内容)はどのようなものかを、学習内容検討グループを中心に検討しています。研修会の検討にあたっては、『日精看ニュース』1/22号と一緒に届いた「日精看版ラダーポスター版」を参考にしており、院内研修と院外研修の両方を活用しながら学習内容を提示する予定です。

また、前回の連載でお伝えしたように、ラダーに示された看護実践能力について具体的なイメージができなかったり、人によって「これはAのことだろう」「これはBのことだと思った」

### 学習内容検討グループ

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。教育委員会と連携し、ラダーの項目と学習内容(研修会)の結びつきを考える役割をもっています(詳細は『ナースング・スター』2022年3月号を参照)。

## 第17回 | レベルに応じた学習内容の検討

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。

と解釈がずれるものがありました。今年度は感染対策のため、師長、主任が自由に集まれる機会も少なくなり、ラダーに示された看護実践の解釈や共通理解の準備が十分ではありませんでした。

現在は師長、主任が使用できる院内の連絡システムを使用しながら、看護実践能力の項目で解釈に迷うものがあれば、いつでも相談ができるようにしています。

4月からラダーの運用を開始しますが、学習内容の提示や看護実践能力の共通理解については同時進行で検討を進めていきたいと思ひます。

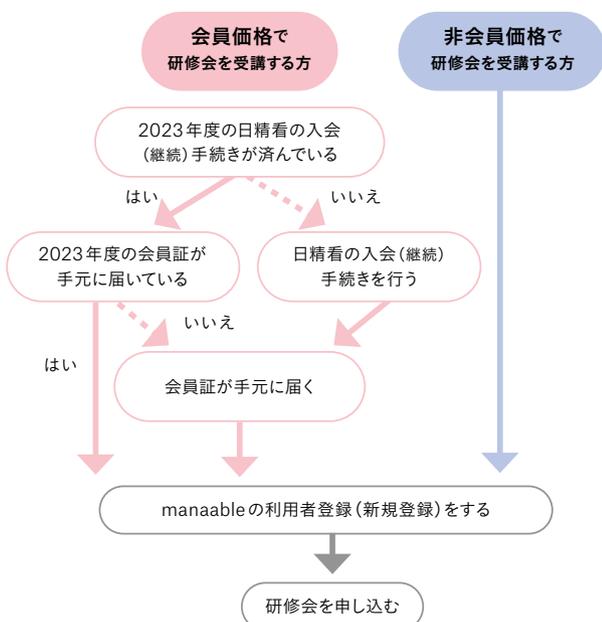
### \*医療法人北仁会石橋病院の概要

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。

## 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



### 支部研修会の検索方法

「研修会を探す」から検索ボックスの「主催」で支部を絞り込んで、受講したい研修会を探してください。支部によってはmanaableへの登録が済んでいないところもありますが、順次登録を進めているところです。

支部研修会に関する質問は、右記QRコードから支部事務局をご確認いただき、各支部事務局へお問い合わせください。



ここで支部を絞り込むことができます

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

11

社会貢献・  
正義

精神科看護職は、精神障害に関する正しい知識の普及やこころの健康づくりに寄与する。また、障害等の種類や有無を問わず、誰もが差別なく受け入れられ、安心して暮らせる社会の実現に貢献する。

## 事件があると疑われやすい…私にできることは

病院編

できごと	関連指針	モヤモヤ%
テレビで、傷害事件で逮捕された人を匿名ではなく実名で報道し、なおかつ精神科受診歴があることも報道していた。	11	90%

(振り返りや気づき)  
いかにも「精神科受診歴があるから事件を起こした」みたいな報道に思えた。有罪判決前の段階でアドバイスを公表するのも問題では？入院する方の中には「精神科を受診した人生終わりだ」と思って受診が遅れた」と話す人もいる。精神障害は社会への理解が得られにくい。報道の内容によって精神障害への誤解につながってしまう。何かできることはないだろうか。

精神療養病棟勤務  
精神科看護歴5年  
貞代さん



これは、まさに指針11にかかわる出来事だと思います。精神障害に関する正しい知識を「知らない」がために結果的に起こる差別は、まだまだ根強く残っています。

まずは、自分自身のチェックから始めませんか？人は無意識に差別をしようとする（アンコンシャスバイアス）があります。自分はどうだろうか、自分のあたりまえは本当にあたりまえなのだろうかと疑ってみる必要があるのではないかと思います。もしかすると自分は多数側の立場だからこそ気づかないことがあるのではないかと、自分も差別者になり得るのではないかとということを実感し、点検したいと思います。

そして、精神障害があっても自分らしくいられる社会づくりのために、多様性を受容することについて、またそれに対して精神科看護職として何ができるのかについて（指針11）も考えてみたいものです。



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）

## 障害のことを質問したらいけないの？

地域編

これも、指針11にかかわる出来事です。「こころの健康出前講座」は、精神障害に関する正しい知識を普及するために必要な事業です。

偏見の少ない時期に教育することは大きな意味をもちます。特に子どもたちから障害のある方と実際に接したり話を聴いたりすることは、生きた教育になるといえるでしょう。

だからこそ、この機会を大切にするために、事前の打ち合わせをしっかり行い、まずは先生方に理解してもらうことが重要です。障害がある人への合理的配慮をしてもらうためにも、教育者はもちろんのこと、自分のまわりにいる人に正しい理解をしていただくことが大切です。そのために、当事者にも協力してもらいながら、「こころの健康出前講座」をはじめ、さまざまな活動や場づくりを進めていきましょう。



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）

できごと	関連指針	モヤモヤ%
「こころの健康出前講座」の講師として、当事者と一緒に小学校に行った。「〇〇さんのどこが障害なのか」という生徒の質問に、先生が「そんなこと聞いた5分前です」と答えた。	11	96%

(振り返りや気づき)  
どんな意図で子どもの質問を止めたのかな。気がついたらのかもしれないけど、精神障害への偏見があると感じる。先生がもっと理解を深められるように、事前にゆくり話をすればよかったかな。



訪問看護ステーション勤務  
精神科看護歴12年  
献一さん

## INFORMATION

「精神科看護職の倫理綱領とモヤモヤMEMO」を販売しています。ぜひご利用ください。詳細は日精看オンライン「倫理」(<https://jpna.jp/ethics>)をご覧ください。

## 精神保健福祉法改正に係る 「障害者等の地域生活の支援体制の充実」について

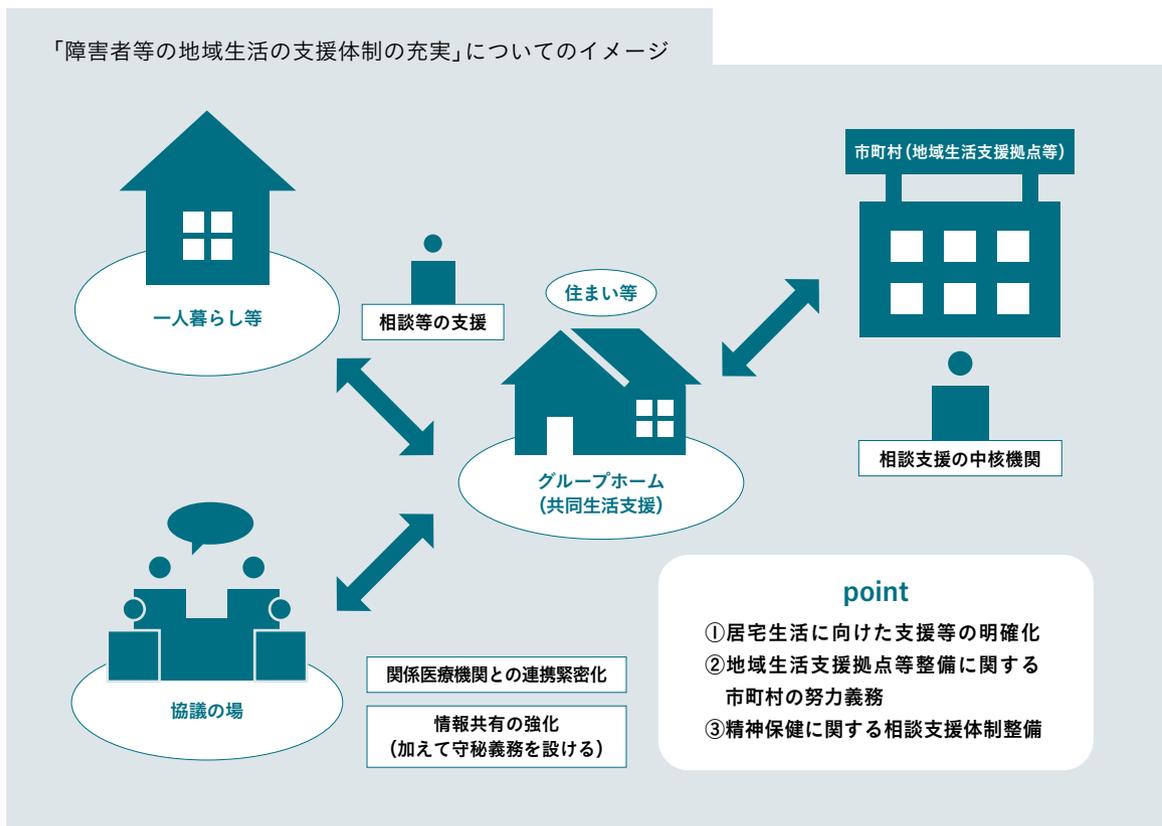
今回の法律改正では、障害者等の地域生活の支援体制の充実を目的として、グループホーム(共同生活援助)利用者の一人暮らしなどの支援について明確化することになりました。

グループホームをめぐっては、以前から厚生労働省の社会保障審議会などでも、「特に精神障がい者に、一人暮らしへの移行を希望する人が多い」といった意見があがっていました。来年の施行後には、グループホーム入居中からの相談支援だけでなく、退居後の一定期間は相談等の支援が継続できるようになります。

また、精神障がい者が安心して地域生活を送れるように、相談支援に関する総合的業務を行う目的で基幹相談支援センターが位置づけられていました。しかし、2012年に法律で位置づけられて以後も、設置市町村は半数程度にとどまっていました。今回の見直しでは、基幹相談支援センター設置を市町村の努力義務とし、加えて地域生活支援拠点等を障害者総合支援法に位置づけ、その整備に関する市町村への努力義務を設けました。

そのうえで、都道府県および市町村が実施する精神保健に関する相談支援については、精神障がい者のほか、精神保健に課題を抱える人も対象範囲に含まれました。

「障害者等の地域生活の支援体制の充実」についてのイメージ



\*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1回 看護管理者説明会 参加者アンケートを公開しています

昨年12月に行われた看護管理者説明会では、「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」についての情報提供と意見交換を行いました。参加者のアンケート結果は、日精看オンラインの「最新情報」からご覧になれます。

# みんなの 学術集会



## 第48回日本精神科看護学術集会 事前申し込み締め切り迫る!

【会期】2023年6月2日(金)～3日(土)

1年に1回の学術集会体験のチャンス!

参加をご希望の方は、お早めにお申し込みください。

【場所】札幌コンベンションセンター

【事前申込締切】5/1(月)

一般演題 B の企画が決定しました

<p><b>ワークショップ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> みんなで考えよう! 他人事ではないアディクション問題 / 吉井ひろ子</li> <li><input type="checkbox"/> ソクラテス問答法を体験しよう / 伊関敏男</li> <li><input type="checkbox"/> WRAP 体験クラス / 佐藤慎子</li> <li><input type="checkbox"/> イライラをイキイキ看護に変えるアンガーマネジメントのすすめ / 袋井修平</li> <li><input type="checkbox"/> リフレクティングで楽しく自由に会話しましょう! / 徳永康次</li> <li><input type="checkbox"/> コミュニケーションのためのアサーションスキル・トレーニング理論編 / 西元麻実</li> <li><input type="checkbox"/> コミュニケーションのためのアサーションスキル・トレーニング実践編 / 矢田部哲也</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 精神科認定看護師の実践報告から学ぶ～北海道から全国へつなぐ精神科認定看護師の力～ / 小成祐介</li> <li><input type="checkbox"/> 精神看護学実習の工夫を共有しよう!～精神看護学実習で学生へ一番伝えたいこと～ / 石川千恵</li> <li><input type="checkbox"/> ストレングスモデルを身に付けよう! With 笑抱の会 / 渋谷隆幸</li> <li><input type="checkbox"/> MISSION : 心停止を回避せよ / 井口千春</li> <li><input type="checkbox"/> SST(社会生活スキルトレーニング)を活用できる学び直し / 村本好孝</li> <li><input type="checkbox"/> リカバリーと病気の自己管理: IMR (Illness Management and Recovery) / 中村正子</li> <li><input type="checkbox"/> 認知症基本的対応技術 Let'sカンフォータブルケア! / 疋田健</li> <li><input type="checkbox"/> ペアレントトレーニングの手法を活用した子どもへの支援 / 佐藤利憲</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 本人と家族をまるごと支援!! メリデン版訪問家族支援とは? / 鈴木大輔</li> </ul> <p><b>交流セミナー</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 精神科病院での看取りを語ろう / 荒井春生</li> <li><input type="checkbox"/> コロナ禍における精神看護学実習について語り合おう / 茅根寛子</li> <li><input type="checkbox"/> 感染対策担当者による、精神科における感染対策を考える座談会 / 川内健史</li> <li><input type="checkbox"/> 内服を拒む患者への対応を倫理的に考える / 本武敏弘</li> <li><input type="checkbox"/> 看護補助者との協働について考えよう～技能実習生との協働を通して～ / 松永智香</li> </ul>
--	---	---

### 共催セミナー

あなたの未来を切り開きます!

- 大塚製薬株式会社 医薬品事業部  
「テクノロジーによって加速する、精神科医療」
- ヤンセンファーマ株式会社 / 田辺三菱製薬株式会社  
「知っていますか? 『遅発性ジスキネジア (TD)』～その診断から治療まで～」
- 大塚製薬株式会社 メディカル・アフェアーズ部  
「精神科救急病棟におけるリカバリーを見据えた鎮静をかけない統合失調症の薬物療法」
- 株式会社ランダルコーポレーション  
「精神科病院におけるベッドの正しい活用～医療安全と身体ケアの観点から～」
- 株式会社精神看護出版  
「カンフォータブル・ケアとトラウマインフォームドケア～2つのケアに共通する核心と具体的実践をめぐって～」

### 第30回日本精神科看護専門学術集会 テーマセッション(指定演題) 募集します!

指定テーマ(key-word)「倫理カンファレンスの取り組み」での演者を広く募集します。現場では、複雑な背景をもつ方々に、考え方が異なる多職種でかかわります。患者・家族・医療者のさまざまな意向があるなかで、足並みがそろわずモヤモヤすることはありませんか? そんなとき、自分と異なる多くの価値観について議論を重ねることは、倫理的感受性を醸成する一助となり、とても大切です。

みなさんは、現場で倫理にかかわるカンファレンスをしていらっしゃいますか? 倫理カンファレンスについて、ご自身の取り組みや考え等について、ぜひご紹介ください。そして、フロアとのやりとりを通して、みんなで倫理カンファレンスを考える場にしていただければと思います。

【テーマセッション】60分 【テーマ】倫理カンファレンス 【方法】講演形式またはシンポジウム形式 【応募期間】2023/5/1(月)～6/30(金) 【応募方法】所定のフォーマットをダウンロードして、必要事項・企画内容(発言要旨)をご記入のうえ、senmon-gakkai@jpna.or.jpへ添付送信ください。

第30回日本精神科看護専門学術集会の演題募集については、日精看オンラインでご確認ください!

## 看護研究

### ウォーミングアップ

## #11 論文のタイトル



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)日本精神科看護協会 理事

端的にいうと、「タイトルを読んだだけで、ある程度どのような研究かがわかる」のがよいタイトルです。たとえば「精神科病院入院中の退院前訪問の有無と退院後の地域滞在期間との関連」というタイトルからは、研究対象者(精神科病院に入院中の患者)、研究の変数(退院前訪問の有無、地域滞在期間)、分析方法(関連を明らかにする)がわかります。なお、タイトルに結果や結論を含むべきではありませんので、ご注意ください。

また、近年の傾向として、タイトルに研究デザインを明示することが推奨されています。上記の例に加えると「精神科病院入院中の退院前訪問の有無と退院後の地域滞在期間との関連：後ろ向きコホート研究」となります。これだけで退院前訪問を「暴露」(結果に影響を与える可能性のある要因)として分析をした研究であることが読みとれます。

## 56名の精神科認定看護師が誕生しました！

2023年3月14日に、精神科認定看護師認定試験や更新審査などの合格発表があり、全国の精神科認定看護師は902人になりました。認定試験の合格者のなかから、6名の方に、精神科認定看護師をめざした理由、どのような精神科認定看護師をめざしたいかを聞きました。



経験知を主とする看護に限界を感じ、根拠に根ざした質の高い看護を提供できるようにしたいと考え、挑戦しました。

木村 祐 (きむら・こうすけ)  
千葉県：千葉県精神科医療センター



職場に資格取得支援制度が導入され、「子育て真っ只中でも、勉強したい」という夢を叶えようと、取得をめざしました。

森木 千春 (もりき・ちはる)  
大阪府：訪問看護ステーションアユース枚方



対象者を地域の生活者にとらえる支援が求められるなか、自分の技術の限界や無力感を抱き、スキルアップを考えました。

田村 圭裕 (たむら・よしひろ)  
島根県：松江市立病院



いつでも謙虚に。「一緒にやりませんか」と安心して協働を提案できる精神科認定看護師になりたいと思います。

今 輝 (こん・ひかる)  
青森県：医療法人芙蓉会芙蓉会病院



こころを見て、こころを聴く、そしてこころを込めて看護を提供する精神科認定看護師をめざします。

諸隈 正子 (もろくま・まさこ)  
佐賀県：地方独立行政法人佐賀県医療センター好生館



患者さんやスタッフに寄り添い、自己決定を尊重し、一緒に考えて行動できる精神科認定看護師をめざします。

古達 愛美 (ふるたつ・めぐみ)  
神奈川県：医療法人カメラア横浜カメラアホスピタル

## 更新しました！

2022年度の更新審査に合格した方のなかから、お二人の声を紹介します。



人と人、施設や職種、社会、地域との「つなぐ」「つながる」を意識しました。最初は院内で、その後は訪問看護で活動しました。あらゆる方面から学ぶことの多い5年間でした。一人では限られています。これからも積極的に取り組んでいきます。

高見 良之 (たかみ・よしゆき)  
徳島県：社会福祉法人小渦会  
訪問看護ステーションスマイル



精神科病棟での看護実践をベースに、院内ではリエゾンチーム活動、職員のメンタルヘルス支援に取り組んでいます。相談対応、研修会講師など、組織から求められる役割を果たせるよう、日々学びの5年間。院外の活動も含め、積極的に経験を積むことを心がけました。

城崎 裕美 (じょうざき・ひろみ)  
広島県：広島市立広島市民病院

### 精神科認定看護師制度の改正 2025年度に決定

これからの時代に即した精神科認定看護師を養成するために、2025年度に精神科認定看護師制度の改正を行うことになりました。

今回の制度改正では、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や学習方法を見直しました。新カリキュラムには、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加わります。また、学習方法はオンデマンド配信、ライブ配信、集合研修などを組み合わせ、これまで以上に受講しやすくなります。詳しい情報は、随時、日精看オンラインで発信していきます。

なお、現行制度による受講資格審査の実施は、2024年度までになります。

まもなくやってくる、7月1日の「こころの日」。日精看は「こころの日」の普及啓発を目的として「こころの看護便プロジェクト」に取り組んでいます。だれでもいつでも簡単に参加できるプロジェクトです！ ぜひ気軽にご参加ください！

## Leaflet

### こころの看護便ポケット



日々過ごしているなかで、気がついたら「疲れた」と口にはしていることはありませんか？

そんなときは、「こころの看護便ポケット」を使ってこころのお手入れをすすめましょう！看護便ポケットには、いまの「こころの状態」を知るためのスケールや、家族・友だちなど、大切な人の「こころのピンチ」に気づくためのチェック項目が掲載されています。また、こころのお手入れの具体的な7つの方法も紹介。手のひらサイズのミニリーフレットですので、気軽に周りの人に渡せます！

## Poster

### こころの日ポスター



「こころの看護便ポスター」から「こころの日ポスター」にリニューアル！全部で6種類あります。病院や学校、地域の施設、自分の職場や仕事で関係のある施設などに貼ってもらい、こころの日を知ってもらいましょう！ポスターは日精看オンラインからダウンロードできます。

## YouTube

### こころの看護便ポケット

#### 「こころのお手入れ」セルフケア7か条



「こころの看護便ポケット」の「セルフケア7か条」を動画にしました。

身近な人のこころのピンチに気づき、サポート方法を紹介した「大切な人の『こころのピンチ』を見逃さない」も絶賛公開中！日精看のYouTubeチャンネル(P.3)を登録し、SNSを通してどんどん拡散していきましょう！

Ver.A



Ver.A <https://youtu.be/CIF5BjE1fco>

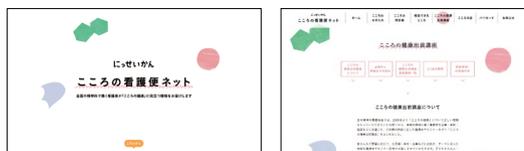
Ver.B



Ver.B <https://youtu.be/Zcx7WsUT6Jw>

## Website

### こころの看護便ネット



「こころの健康」で困ったことがあるときは、いっせいかんホームページの「こころの看護便ネット」を見てみましょう！

困ったときにすぐに相談できる場所や、こころの健康についてもっと知りたい人のための「こころの健康出前講座」に関する情報など、活用できる情報が盛りだくさん！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るために、たくさんの人に「こころの看護便ネット」の存在を伝えていきたいと思います。



[nisseikan.net/kokoro](https://nisseikan.net/kokoro)

これが自慢！全国発 日精看支部紹介



今月の支部  
宮崎県支部

会員数  
468人



お話 / 井手浩史支部長  
(写真右から4番目)

支部長の自己紹介 & 支部長としての心がけ

33歳で看護学校に入り、通学しながら社会医療法人如月会若草病院に入職しました。看護助手からキャリアをスタートし、38歳で正看護師に。慢性期病棟、急性期病棟、救急病棟を経て、2022年2月に訪問看護ステーション所長に就任しました。時期を同じくして支部長も拝命し、1年超が経過したところです。

趣味はキャンプとゴルフです。子どもが中学生になり部活が忙しくなったためキャンプに出かけることは少なくなりました。夏の週末は、庭にムダにキャンプ道具を出し、寂しさを埋めています。

支部活動で心がけているのは、とにかく楽しく！楽しんで参加できる雰囲気づくりを大切にしています。

宮崎県支部が大切にしている  
ポリシーや強み

われら宮崎県支部執行部の特徴といえば「若さ」です。平均年齢42歳で、若さしか強みがないといったほうが正しいかもしれません。経験豊富な諸先輩方からアドバイスも適宜いただきながら、どうしたらよい支部運営ができるのか、皆で協力

をしながら工夫しています。

また、一看護師として、支部活動に参加する最大のメリットは「仲間づくり」にあると感じています。他施設で働く精神科看護師と知り合い、支部活動を通じて打ち解けて、今では顔をあわせるたびに冗談を言いあって盛り上がる間柄になりました。院内の施策や業務に役立つ情報交換もでき、お互いに意識と技術を磨きあえる仲間との出会いは貴重です。

宮崎県支部主催の研修会、イベントなど

支部研修会は集合型とWeb型を組み合わせたハイブリッド方式での実施がしばらく続きそうです。毎年好評なのは3回シリーズの新任者向けの研修会。講師からの提案により、今年度から中堅者向けの研修会も始める予定です。

毎年7月の「こころの日」に関連するイベントとしては、宮崎市内の複合型施設での「こころの相談」ブースや、認知症ケア専門士による認知症相談会、親子で遊べるスパールボールすくいコーナーなどを行ってきました。昨年度は感染予防対策として開催時間を5時間から2時間に縮小しての実施となりましたが、それでも50人以上のご参加がありました。ニーズの高さをふまえ、今年は市報等での告知も強化したいと考えています。

市民の皆さんに開いた情報発信によって、精神科看護をより身近に感じてもらうえたらうれしいです。

宮崎県  
おすすめ情報

南国宮崎は1年を通して温暖な気候のため、観光旅行に最適です。まず行っていただきたいのは「高千穂」。日本有数の神話の里として有名で、天照大神にまつわる伝説も多く残っています。なかでも高千穂峡は天然記念物にも指定されています。

東洋羽毛は看護職に  
寄り添います

vol.13

ベストな睡眠時間の  
見つけ方

最適な睡眠時間は人によって異なり、目安は起きた時に疲労感がなく、午前中に眠気が起こらないことです。

その目安に当てはまらない時は、今の睡眠時間を30分長くして、1週間過ごして体調の観察を。それでも改善できなければさらに30分長くして、1週間後に体調の観察をしましょう。これを睡眠不足の症状が出なくなるまで繰り返して、最適な睡眠時間を見つけてみましょう。

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。

# いまだからこそ見直そう！災害対策

## 第1回 みんなでチェック！ 私たちの施設の地震対策

今年2月、トルコ・シリア大地震が発生し、5万人以上の命が失われています。日本も地下のプレートがぶつかりやすい地形にあり、いつ地震が起こっても不思議ではありません。今回は2014年に日精看が作成したマニュアルから2つのチェック表とチェックポイントをご紹介します。地震災害から患者さん、自分たちを守るために、施設の地震対策をチェックしてみましょう。

### 病棟の地震対策チェックポイント10項目

防災訓練のときにみんなでチェックを  
してみてもいかがでしょうか。

#### 1. 建物の状態を知る

- 外壁の亀裂・破損の状態を調査
- 病棟周辺の地盤の状態

#### 2. 建物の構造を知る

- 非常口の位置と、いざというときにどこを使うか知っておく
- 避難階段の位置の確認と周辺の整備
- 避難通路の確保(物を置いたりしない)

#### 3. 鍵の点検

- 鍵の状態、作動するかを確認する
- 扉の開閉の状態を見る

備えておけば安心！  
普段からの意識づけが肝心！

#### 4. 非常設備点検

- 放送設備はいつでも使用できるように、使用方法を熟知しておく
- 誘導灯の位置と方向を知る
- 非常通報の方法を確認しあう
- 消火器などはすぐに使える目立つところに置く

#### 5. 医療機器の転倒防止

- 書類棚や処置棚等に転倒防止金具を取り付ける
- 棚や高いところに物を置かないように、整理整頓する
- 薬品棚には飛散防止フィルムを貼る

#### 6. 防災知識を身につけよう

- 機会があれば、訓練・研修に進んで参加する

#### 7. 火気類に注意しよう

- 日ごろから火の取り扱いや使用後の始末に注意をする
- 湯沸かし器の使用後は必ず元栓を閉める

#### 8. 電源を切る習慣をつける

- スイッチ、コンセント、配電盤の位置を知っておく

#### 9. 物の落下防止に努めよう

- 照明器具、置き物、額などの落下に注意する

#### 10. 病棟で防災会議を開こう

- 病棟などで災害時の対応をみんなで話しあい、意思統一をはかる
- 避難時の優先順位や患者名簿などを準備しておく

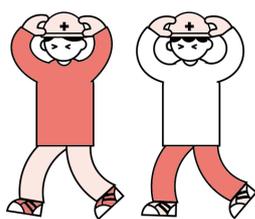


### あっ！地震だ!! そのときどうする？ 災害時の行動のポイント

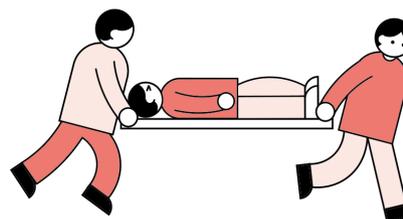
いつでも、どこでも冷静に行動！



身の安全！



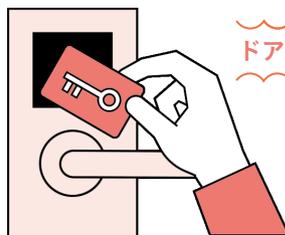
けがの防止！



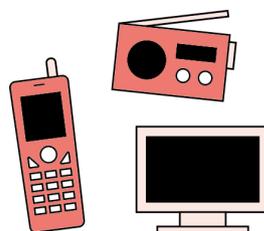
協力しあう！



出口の確保！



ドアの解除！



正しい情報収集

## 2022年度第4回理事会報告

【開催日時】2023/3/11(土) 13:00~17:00

## 【審議事項】

- 2022年度入会申込者について承認を得た。
- 承認を伴う旅費について6件の承認を得た。
- 支部長承認について、北海道、栃木県、福岡県、大分県の支部長の継続および、群馬県、千葉県、山梨県、三重県、高知県の支部長の新任について承認を得た。
- 精神科認定看護師制度改正時期を2025年とし、会員への広報内容について承認を得た。
- 第27回精神科認定看護師認定審査会の答申内容について承認を得た。
- 2023年度の日精看版ラダーの周知と活用に向けた活動として、支部研修会や支部大会で担当理事による説明を行うことについて承認を得た。
- 2023年度の全国支部教育委員長会議を9/30(土)に開催すること、また、その内容について承認を得た。
- 2023年度の事業計画・予算(案)について承認を得た。
- 2023年度の功労者7名、優良会員15名について承認を得た。
- 第25回東北精神科看護学術集会の開催および事業計画について承認を得た。
- 定款および役員報酬規程の一部改正について承認を得た。

## 2022年度活動方針の振り返りとこれから

2022年度活動方針は、「①精神科看護職の倫理的課題の解決に向けた活動を推進する」「②身体的拘束に頼らない看護実践の具現化に向けた活動を推進する」「③精神科看護職のクリニカルラダーの普及と教育事業における本部・支部の役割を検討する」「④精神保健医療福祉体制の充実に向けた政策提言を行う」「⑤自然災害、新興感染症など、災害発生時の支援体制について引き続き検討する」の5つでした。

これらの5つの活動方針に基づき、本部および支部の事業活動に反映して取り組みを行ってまいりました。2022年度の特徴として、①~③はオンラインを積極的に活用して、全国会員への迅速な情報提供と意見交換を行う機会を設けたり、支部役員への説明会を開催したりすることができました。このようにオンラインを活用した会員の皆様との意見交換は、2023年度も積極的に開催していきたいと考えています。

そして、特筆すべきは会員の皆様にとっても記憶に新しい、倫理的課題への対応です。2022年度には、精神科看護職による患者虐待に関する報道が相次ぎました。本協会としては理事会声明、会長声明を出し、一部の看護職による事件にとらえず、看護職全体の倫理的課題として受け止めて取り組みを検討しているところです。2024年4月から改正精神保健福祉法において虐待防止の措置(通報義務等)が施行されることも視野に入れて、継続的な取り組みを行う予定です。

そして2023年度には、関係職種団体とも協働した取り組みを行いたいと考えています。



吉川隆博(きっかわ・たかひろ)  
一般社団法人日本精神科看護協会 会長

看

ワ

ン

ポ

イ

ン

ト

vol.12

## 価値ある会議にするためにグランドルールをもとう！

会議時間を短縮すれば時間や経費の節約になることはわかっていても、なかなか短くならないのが会議です。時間を短縮し、価値ある会議にするためには、その会議で話しあうべきこと、導き出す方針や結論が何であるかなどの会議の目的を、参加メンバー全員が理解していることが重要です。

そして、何より大切なのは、話しあう筋道がそれたとき、目的に戻すこと。方針や結論が明確に出た会議は、参加していても充実感や満足感を得ることができます。会議だけでなく、

カンファレンス、申し送りなども、参加する一人ひとりがそれぞれの目的を理解し、目的を見失うことなく予定時間を意識して終わらせることで、価値ある時間となります。グランドルールに「時間厳守」「目的の共有」など加えてみるとよいかもかもしれません。



中庭良枝(なかにな・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.767 2023(令和5)年 4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.jp

「日精看オンライン」は  
パソコンでもスマホでも

↳ jpna.jp

