

## 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。

### 看護職へのメンタルヘルス支援

～こころが疲れたとき……お話を聞かせてください～

私は精神科病棟のない総合病院で、看護職のメンタルヘルス支援を実践しています。活動開始当初はメンタル不調者への直接介入や復職支援を主として活動していましたが、現在は、メンタル不調による休職や離職を防止するために、予防や早期発見・早期介入にも積極的に取り組んでいます。

以下、私が実践している活動について、メンタルヘルス支援の3本柱である一次予防、二次予防、三次予防に沿って報告します。



福田晶子(ふくだ・あきこ)  
JA三重厚生連松阪中央総合病院  
精神科認定看護師(三重県)(2007年登録)

精神科医療・看護の知識を獲得したいと思い、受講し始めました。受講を進めていくなかで、もっと精神科看護についての知識や技術を身につけたいと考え、資格取得をめざしました。

#### 活動前の準備

### 活動案内の作成、配布

まず活動する前の準備として、看護職が直接、私個人にアプローチできるように、メールアドレスやPHS番号などの連絡先を記載した活動案内の用紙を作成しました。そして、精神科認定看護師の役割とメンタルヘルス支援活動の周知を行い、看護職が所属する部署へ配布しました。

#### 活動実践前の準備

- 1.活動PRと周知
- 2.案内の配布
- 3.役割の理解を得る

右は配布用の活動案内



#### 二次予防

### メンタル不調の早期発見と適切な対応

メンタル不調者との面接や、休職者への電話相談などの直接介入を実践しています。面接では相談者の思いやつらさに寄り添い、思いが吐き出せるように時間をかけて話を聴きます。さらに相談者が安心して話せる環境を整え、なかなか話し出せない場合でも話し始めるまで待つようにしています。

精神症状や身体症状が強く出ている場合や、希死念慮、自傷行為がある場合は、精神科への受診につなげるよう、調整を行っています。なお、受診により治療を受ける状況となっても、面接や電話相談等での支援を継続しています。

#### 三次予防

### 職場復帰支援

メンタル不調者の復職前に、面接を行っています。復職後の職場環境に不安があり調整が必要な場合は、看護部や所属長に勤務時間や部署の配置等を相談し、協力を得て調整を依頼しています。また復職後には勤務する部署へのラウンドや面接を行い、状況を確認しています。さらにメンタル不調者を支援する部署長などのサポートも実施しています。

今後も看護職がやりがいをもって看護が実践できるよう、精神科認定看護師として看護職のメンタルヘルス支援に携わっていきたいと考えています。

#### 一次予防

### メンタル不調の未然防止

看護部や各所属長、教育担当者から情報を十分に集め、気になる看護職に早期に介入できるよう努めています。また立場や職場環境が変化した看護職や、入社して1年目、2年目の看護職に、積極的な声かけや面接を行っています。面接では個々のストレス対処行動を確認したうえで、セルフコントロールの状況を確認しています。そして、「いつでも相談に来てもらってもよい」と伝えています。

この内容は第27回日本看護管理学会学術集会インフォメーション・エクスチェンジ「医療従事者へのメンタルヘルス支援と看護管理者の役割—新型コロナウイルス感染症がもたらしたものを乗り越えるために」で発表。左から福田さん、中蘭明子さん(日本精神科看護協会副会長)、中庭良枝さん(同業務執行理事)。

