

## 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

### 退院支援学習会の手応えから、ピアサポーターとの交流会へ

当院では、以前から自治体の保健師による看護師対象の退院支援学習会を実施してきました。そのなかで精神科領域の退院支援には患者さんの退院意欲を高める支援や情報提供が必要だと感じました。これを契機に自部署(慢性期病棟)では、当院の精神保健福祉士(PSW)、自治体の保健師、地域支援者とともに学習会を開始しました。

このようななか、鳥取県東部圏域でも2020年度にピアサポーターの養成が始まり、当院でもピアサポーターとの交流会を設けてはどうかというお話がありました。そこで、多職種で行っていた支援を、ピアサポーターの力をお借りして患者さんの退院意欲の維持や向上につなげたいという思いから、依頼を受けることにしました。

そこで、保健師とともに企画と年間計画を立てました。ピアサポーターへの依頼は保健師さんにしていただき、実施にこぎつけました。

### 生活の工夫・対処法を知って、退院への安心感が生まれる

2020年度から2022年度は感染対策に配慮して、オンライン形式で開催しましたが、COVID-19が感染症法上の5類になった2023年

5月からは、感染対策を行ったうえで、対面形式で実施しました。

交流会ではピアサポーターから「作業所に行くことで症状が劇的によくなった」「つながった人とはなるべく関係を続けている」などの生活の実際や、「メリハリをつけること」「副作用が出ないように医師と相談すること」「生きている限り不安はなくなる。自己分析し対策を考え上手につきあうことが大事」などの工夫やアドバイスをいただきました。

患者さんたちは地域生活での対処法を知って「これなら自分にもできる」「けっこう自由に生活できていると思う」「話を聞いてストレスや緊張がほぐ



れました」と語り、生活の場をイメージすることにつながったようでした。

私自身も、相談やセルフモニタリング、クライシスプランの重要性を再認識する機会となりました。

### 参加できる体制整備が課題

ピアサポーターとの協働は、リアルな地域生活を知ることに関わっています。現在は月1回の開催のため、症状によって参加できない方もいます。そのため、参加できなかった患者さんへの情報提供を目的に、交流会の内容を「ピアサポーターだより」として作成し、病棟の共有スペースに掲示しています。

またピアサポーターは相談支援事業所に所属し、活動することで報酬が得られます。そういう観点からも、交流会ではピアサポーターの緊張緩和に向けた支援や配慮を行い、年間計画を立案して、働く場として継続できるようにつとめました。

今後も精神科認定看護師として、ピアサポーターの活動に敬意を示し、外部の支援者とのつながりを大切に、交流会を継続したいと思います。そして、患者さんの退院意欲を高められるよう患者さん目線に立ち、「地域生活が維持できる」という自信がもてるような退院支援を行いたいと思います。



下田順子(しもだ・じゅんこ)  
独立行政法人国立病院機構鳥取医療センター  
精神科認定看護師(鳥取県)〈2019年度登録〉

難しさもありますが、精神科医療や知識を学んで、患者さん、家族の望む暮らしを支援できるようになればと思います、資格取得をめざしました。