

のぞみ会会報

第6号

2026.8.8

〒257-0054

秦野市緑町16-3

秦野市

保健福祉センター

団体事務室

秦野精神保健

福祉家族会

のぞみ会

電話(石川)

080-5420-5783

印刷

社会福祉法人

常成福祉会

秦野ワークセンター

看護師は伴走者

精神科訪問看護

五月九日、のぞみ会では、「精神科訪問看護を学ぶ」をテーマにふたつの事業所の代表をお招きし、講演会を開催した。るり訪問看護ステーション(伊勢原市)の代表・小林ひとみさんは、看護師として大学病院手術室をメインに勤務後、もともとの目標であった精神科訪問看護の道に進んだ。

小林さんは語る。訪問看護は、日々の悩みを聞きながら、社会復帰に向けたサポートをする。精神科の主治医の指示書に基づき、生活をチェックし、一緒にやることを考える。薬をきちんと飲んでいるか、主治医の先生にどう話したらいいか、家族の方とどう関わっていくかなどを、トータルで考え、その方らしい生活を看護師とともに作る。一回30分から一時間が多い。支援者だが、看護師は伴走者である。利用者さんとのやりとりで、かえって、こちらが元気になることも多い。家族ができることは「頑張り過ぎないこと」。これが一番の支援である。

訪問看護ステーションこころいK(伊勢原市)の代表・山田祥和さんは、看護師だが、五大疾病の中でも、とりわけ精神科疾患が多いことを紹介。ストレス社会であることと、メンタルクリニックがたくさんできたことが原因であろうと分析。ジョージ・W・アルビー(心理学者)の「問題行動の予防方程式」(図

参照)を紹介し分母を大きくすれば心の変調をきかせないと説明した。分母のコピーングスキルとは対処法、自信があれば自尊心が高まる、ソーシャルサポートには、訪問看護や家族

こころの予防の方程式

こころの変調 =

ストレス + 脆弱性

コピーングスキル + 自尊心 + ソーシャルサポート

Albee

会が入ると言い、サポートがたいへん大事だと力説。利用者さんと将棋を差したり、一緒に絵を描いたりもしている。楽しみを共有し、雑談することは、心の安定に非常によい。雑談でオキシトシンやセレトニンなどの幸せホルモンが分泌される。「雑談療法」と呼んでいる。

次に三人の訪問看護の利用者さんの例を紹介した。まずAさんは、20代の男性で大学卒業後、就職したが、母親が二人おり、ひとりには宇宙人だと言うようになった。宇宙人が攻めてくるという妄想に襲われ、家を飛び出し、警察に保護され、精神科に入院した。そこで統合失調症の診断を受け、服薬が奏功し退院、デイケアに通い、訪問看護を受け始めた。軽い幻聴は続き、自分が宇宙人だと思っているが、病状を見るより、生活ができていればいいにとらえ、生活重視で見ることにし、また家族



の感情表出の仕方を工夫し、環境調整をした。ギターの演奏や天体観測で自信を持つようになった。病状が悪くなったらどうして欲しいか、クライシスプランを作成し、備えている。次にBさんのケース。大学院で研究していたが、30歳で発症。緊張が強く、社交不安であった。外出するのは、買い物と受診のときだけ。極力人と接触せず、精神科が混んでいるときは、トイレで待っていた。統合失調症との診断で、幻聴や妄想があった。家族と同居しているときは、入院を繰り返していた。独居

となり、アパート暮らしと
なつてからは、食事はもつ
ぱらカップラーメン。訪問
看護を受け始め、まずは自
分に自信を持てるような
声かけを始めた。いいこと
探しである。書道と英語が
巧みで、訪問のスタッフは
書道を習い始める。貢献感
を刺激すると、人は幸せに
なる。アドラーは、幸せに
なる一番の方法は、貢献感
だと言った。入退院は繰り
返さなくなった。いま、一
歩一歩外出に向かう取り
組みを進めている。

三人目のケースはCさ
ん、40代の女性の看護師で、
管理的な立場にあった。集
中力がなくなり、ミスが目
立つようになり、発熱など
の身体症状も見られたが、
原因がわからなかった。上
司の勧めで精神科を受診
し、うつ病と診断された。
ストレスフルな環境が原
因となることが多い。訪問
看護を利用するようにな
り、よき相談相手を得られ
た。また、CBT(認知行

動療法)により、考え方の
くせに気が付き、人の落ち
度に責任を感じるより「し
ようがない」と幅広い考え
方ができるようになった。
(まとめ) 病気に目を向け
るよりも、安定した生活が
できるようなることを
目指す。訪問看護の醍醐味
は、一緒に楽しんで、喜び
を分かち合うことだと思
っている

(編集 八木実)

会員の声



闇夜に灯火

息子は六年間通院した
クリニックの三人目の担
当医に「いつまで甘えてい
るの」と言われ、治療拒否
断薬。半年後、政府に監視
されているという妄想が
酷くなり、母を偽物だと言
い出した。それは思い出す

のも辛い陽性期だったが、
今でも感謝している人達
に出会った。

一人目は、救急搬送先の
大病院の精神科医師。息
子が処置を受けている間、
別室で、それまでの経緯を
聞いてくれた。どこに相談
して良いかわからずに、一
人で抱え込んでいた私は
「聞いてもらえた」と感じ
ることができた。「お母さ
んに休みが必要なので、入
院先を探しましょう」と言
われ、ほっとしたことを覚
えている。息子が入院を拒
否して、通院治療になった
のだが。

二人目は、一晩だけ過ご
すことになった大病院
ICUの看護師。夜中に、
家に帰ろうとする私をタ
クシー乗り場まで送って
くれた。突然の出来事に混
乱している私に、矢継ぎ早
やに指示してくるだけだ
ったスタッフの中で本当
に有難かった。最後は地元
の警察官。息子が「政府に
逆らったので、自首する」
と言い、夜、二人で警察署

に行つた。その人は、笑う
ことなく、息子の妄想を聞
き、「そのくらいで逮捕す
ることはないから、だいい
じようぶだよ」。「隣にいるの
は偽物の母です」と言う息
子に「そうなの。でもあな
たとお母さん、よく似てい
るよ」と話してくれた。息
子も落ち着いて、二人で

「優しい人だったね」と言
いながら、家に戻った。ま
た、夜中に財布も携帯も持
たずに家を出た息子を探
してくれたのも地元の警
察の方だった。

混乱の中で救われた気
持ちになった。おかげで元
気にやっています。

(イチゴ大好き)

読書の勧め



書名 私たちの精神疾患

編著 YPS横浜ピアスタ
ッフ協会、YPS法人コン

ボ 蔭山正子
監修 夏苺郁子、笠井清登
出版社 地域精神保健福祉
機構(コンボ)

精神疾患を経験した人
たちだけで書いた画期的
な本です。今まで精神の病
の方を外から眺めていま
したが当事者がどう感じ
ているのかを自分が当事
者になった感覚でしっか
り考えさせられました。当
事者にとって幻聴は現聴、
幻覚は現覚なのですね。リ
カバリーも当事者にとつ
てと、医療従事者にとつ
てのとらえかたの違いなど
もわかり目からうろこの
経験でした。支援者にも医
療従事者にも読んでもら
いたい本です。(松山玲子)

編集後記



今号の記事から
訪問看護についての新た
な発見がありましたでし
ょうか。なにかの参考に
なれば幸いです。

(八木実)