

ぬくもり

2021.12
vol.65

地方独立行政法人静岡県立病院機構
静岡県立こころの医療センター広報紙



🎁...🎁...🎁... 精神科看護師育成のために...🎁...🎁...🎁

患者さんにより良い医療を提供するために、日々看護師の育成に励んでいます。近年、精神疾患を持つ患者さんは増えている現状があります。その理由として社会構造の複雑化や高齢化があると考えられています。このような現代において、1人ひとりに合わせた専門性・個別性のある看護を提供するために、私たち看護師は、精神科における様々な知識や技術を習得する必要があります。看護部教育委員会では、当センターの看護部理念である「優しさとぬくもりをもって寄り添い、ともに生きていく力を支えます」に基づいた看護ケアが提供できるように、一年間を通して複数の教育研修プログラムを計画・実施し、看護師の資質向上に努めています。

研修講師には、精神科認定看護師や院外からも専門知識を持った講師陣を招いています。看護教育に携わって

ただける方々と協働し、精神科医療・看護を必要する人々が安心して治療が受けられるように、看護部教育委員会として今後も様々な研修を企画していきます。

様々な教育研修プログラムを履修した看護師が患者さんやご家族の持つ「自分らしい生き方・過ごし方」に寄り添い、実現できるようにサポートしていきます。何かお困りの事や、ご質問がありましたらぜひお気軽に看護師にお声をかけてください。



看護部教育委員会



特集 → → セルフモニタリング

セルフモニタリング

セルフモニタリングとは「自分自身で自分の状態を観察し意識する」ということで、自分の認知(考え・気分)や行動を紙に記録し振り返るものです。家計簿を付け家計をチェックしお金の使い方を見直すようなもので、下表の記録例のとおり難しいものではありません。

【記録例】 ※定型があるわけではなく、いろいろな書き方があります。

例) どうしても間食がやめられない人(私?)が、間食の記録をした場合

日時	場面・状況	身体	考え	気分	行動
12/1 夜	職場からの帰り道	疲労度 中	仕事のトラブルが長引いた! 早く帰りたい	焦り イライラ	コンビニに寄り 間食購入
12/2 夜	職場からの帰り道	疲労度 ゼロ	今度の休みは何をしようかな?	楽しい ウキウキ	家まで直帰
12/3 夜	職場からの帰り道	疲労度 大	仕事のトラブルがまだ続いていた!	むしゃくしゃ	コンビニに寄り 間食購入
12/4 昼	家 家族と口論	疲労度 小	自分は悪くない!	むしゃくしゃ イライラ	スーパーで 間食購入

【なぜセルフモニタリング?】

「疲労」を例にお話しします。もしあなたが疲れを自分で気づけなければどうなるでしょうか? 気分がすぐれず身体はだるく肌はボロボロにで、目がしばしばして物事に集中できない状態でも、さらに頑張り続けてしまうでしょう。その結果、あなたがどうなってしまうか容易に想像がつくでしょう。

もし早めに自分で「疲労」に気づけられれば、無理を控え夜更かしせず早めに就寝し、さらには自分に合った方法で疲労回復やリフレッシュするなど早めに手を打つことができます。

つまりセルフモニタリングをすることによって、自分の状態の変化に早めに気付いて自ら対処する



ことができるわけです。セルフモニタリングでは、あらかじめ元気になる方法を用意しておくWRAP^{らっぷ}（元気回復行動プラン）や、クライシス・プラン（病状悪化サインと対処方法を一覧にした計画表）と呼ばれるツールを作成し、自分の変化に気付いて対処できるように取り組みます。

【どのようなことをモニタリングするの？】

代表的なものとしては身体の状態、気分、考え、行動、その時の状況があります(下図)。これらは相互に関連しています。もしご病気のモニタリングをしたいのであれば症状、症状の強さ、それが出てくるきっかけとなる場面や状況、その時の考えや気分を紙に記録します。必要に応じて睡眠時間や食事量、食事をした時刻、体温や血圧を書き込み、グラフを用いても良いでしょう。



ただし、ここで注意したいのは「自分で気づくことができない事柄はモニタリングできない」ということです。したがって自分自身が把握できるものをモニタリングするようにしましょう。また「自分で言語化できること」も必要となります。

記録の振り返りでは「原因について考えるとき、本人自身は場面や状況のせいにしやすい」という事に注意し、できるだけ多くのデータ（記録）から振り返りをしましょう。どうやら記録例（左ページ表）の人の場合は、身体の疲労度や状況よりも、気分がイライラむしゃくしゃしたときにどうしても甘い物を買って食べてしまうようですね。それに気付くだけでも改善方法が見えてくると思います。

何か自分で気になるものがあるのだけれども、何をどのようにモニタリングすれば良いのか分からない場合はお気軽に病院スタッフにご相談ください。

担当：医療部心理スタッフ

診療のご案内

一般外来

外来受付 午前8時30分～午前11時（予約制）
 診療日 月曜日から金曜日まで
 休診日 土曜日・日曜日・祝祭日・年末年始
 診療科 精神科
 その他当センターを利用する方々の為の
 内科・外科・歯科外来があります。

専門外来

<こころと物忘れ外来> 隔週木曜日
 老年期のこころの悩みや物忘れなど、老年期特有の
 こころの専門外来です。

- ◆ 一般外来・専門外来とも、初診は全て予約制となっております。
 予めお電話でご予約下さい。
 予約受付日：月曜日～金曜日（祝祭日を除く）
 予約受付時間：午前9時～午後4時
 受付先：よろず相談スタッフ
 電話：054(271)1166
- ◆ 現在、他の医療機関に通院されている方は紹介状をお持ちください。

外来担当表

診察室	月	火	水	木	金
第1	新患	新患	新患	新患	新患
第2	宇佐美	五條	宇佐美	鈴木	鈴木
第3	塚田	大橋	仁藤	大橋	五條
第4	望月	望月		関井	萩原 小澤
第5	小出	村上直	渡邊	村上直	渡邊
第6	梶塚	梶塚	村上牧	仁藤	村上牧
第7	小倉	黄	小倉	小出	黄

※諸事情により変更になる場合があります。



「精神科救急情報ダイヤル」のご案内

「精神科救急情報ダイヤル」は、24時間・365日精神科救急に関する
 情報提供及び相談に対応するダイヤルです。

- ◆ 精神科救急時の対応について相談に応じます。
- ◆ 静岡県内の精神科医療機関の案内をします。
- ◆ 精神科専門スタッフが対応します。
- ◆ 精神科医療機関に緊急で受診したいとき、当番病院を案内します。
- ◆ かかりつけ病院がある場合は、まずかかりつけ病院に御相談ください。

精神科救急情報ダイヤル：054-253-9905

病院周辺地図及び交通のご案内



交通のご案内

- バス / 美和大谷線 静岡駅より約25分
 (静岡駅前9番のりば 美和、足久保団地方面行き秋山町下車、徒歩5分)
- 車 / 静岡駅より約15分
 国道一号線 昭府ICより約7分
 新東名高速道路 新静岡ICより約30分



地方独立行政法人静岡県立病院機構
 静岡県立こころの医療センター
 (財)日本医療機能評価機構認定病院
 〒420-0949 静岡市葵区与一4丁目1-1
 ☎ : 054-271-1135
 FAX : 054-251-6584
 URL : <http://www.shizuoka-pho.jp/kokoro/>

