

# 三愛 ビュー view

発行所：三船病院相談室  
 創刊日：2003年8月15日  
 〒763-0073  
 香川県丸亀市柞原町366  
 Tel 0877-23-2341  
 Fax 0877-23-2344



## 【 心理士の院内広報活動 】

公認心理師 勝浦 達

三愛会には三船病院の心理室に3名、デイケアに1名心理士が在籍しています。私たち心理士は患者様が日頃感じていることを一緒に味わい、寄り添うことを大事にしています。ところで、心理『師』なのか心理『士』なのか分かりにくかったり、臨床心理学の関係者のメディアへの露出が増える中、その人たちの肩書きも『公認心理師・臨床心理士』『臨床心理士・公認心理師』と順番がばらばらだったりして、色々ややこしいと思う今日この頃です。

先述のように『患者様が日頃感じていることを一緒に味わい、寄り添うこと』も心理士の役割のごく一部ですし、明記したことでさえも『ぼやっとしてよくわからない』と自分でも思います。

『心理士って何する人なの？』と院内のスタッフから聞かれることがよくありました。私自身、心理士という存在が持つ一種の『神秘性』、悪く言えば『うさんくささ』に魅力を感じてこの道を進んだので、『何をする人』という疑問を明らかにすることに少し抵抗を感じていました。しかし、2017年に臨床心理士に加え『公認心理師』という資格の運用が始まりました。二つの資格における一番大きな違いは公認心理師が『国家資格』であることです。資格が定める業務として『心理に関する支援を要する者の関係者に対する相談及び助言その他の援助』と明記されていることから『心理師って何する人なの？』という質問に対し『まあ…いろいろですよ』と曖昧に返事をするのが許されなくなりました。私たち自身が『何をしているのか』を他職種に説明できるよう明確に言葉にできなければならなくなったのです。『ではどうするのか』と考えたところで、そもそも私たち心理士は人と話しをするのがあまり得意ではありません。多忙な医療現場では急ぎ対応しなくてはならないことがたくさんある中で『何者かわからない』心理士を支援に組み込む余裕はありません。『このままでは居場所がなくなってしまう』と焦る私たちがとった策は『日頃行っている

心理業務について簡単に院内のスタッフに紹介する』時間を作るという方法でした。月に1回程度、夕方の15分程をいただいて来てくれるスタッフの皆さんにお話を聞いてもらっています。他事にはなりますが、前年度(2023年度)から公認心理師の実習生の受け入れを開始しています。その方面でも私たちが普段何を考えているかを説明する機会があるのですが、気がつく『ずーっとしゃべっています』。こんなにしゃべられて実習生も困惑しているだろうし、でも着地点は遙か向こうにポツンと見える位まだまだだし、今止めたら変な感じになるし、とにかく私たちが自分の考えを説明すると『思考過程が長すぎて自分自身も最終的に何言っているかわからなくなる』的なことが多発するのです。心理業務について短時間で説明する『際に重要となるのがプレゼン資料の作成になるのですが、一般企業の方のようにかっこよくわかりやすい資料を作成する技術は持ち合わせていません。しかし、今の時代SNSを覗けば、上手なパソコンの使い方、資料の作り方が手短かにわかりやすく紹介されているのでとてもお世話になっています。普段どちらかというと『上手に付き合っていくのが難しい』という考えで向き合うSNSをここまで頼りにするのはなんだか不思議な感じがしています。2024年2月から始めた『心理検査の勉強会』も気がつけば今月で12回目、院内でスタッフの皆さんとすれ違う時に『前回のあれ、面白かったよ』と言ってもらえることも増えました。

今年は院内広報の成果なのか対外的な仕事も増え、来年には大学で学生さんにお話をさせてもらう時間もいただける予定になっているなど『なんだか良い感じになっている？』と思う出来事が時々起きています。

これからも『心理師って何する人なの？』という疑問が尽きないようにバタバタ活動していきたいと思っています。色んな形で皆さんの目に入るように三愛会での心理士の広報活動は続けていきたいと思っています。今後ともどうぞよろしくお祈りします。



## 改正精神保健福祉士法「入院者訪問事業」について

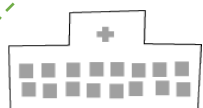


医療相談室 精神保健福祉士 龍野 竹千代

令和6年4月1日に施行された入院者訪問支援事業は、精神保健福祉法第35条の2に規定され、非自発的入院者を対象に、都道府県が実施主体となって登録された訪問支援員が精神科病院を訪問し、入院者の体験や気持ちを丁寧に聴くとともに、生活に関する相談等に応じて必要な情報提供を行う事業です。あくまで入院者本人に寄り添うことを目的としており、訪問支援員が直接支援や調整を行うことはできません。本事業の主な対象者は、「市長村長同意で入院している医療保護入院者」でかつ入院者本人が訪問支援を希望する方です。ただし、外部との面会交流が望ましい入院者も存在する等もふまえて、「外部との交流を促進するための支援を要するものとして都道府県知事が適当と認める者」と規定されています。

訪問支援員は、資格等の制限はなく、国で標準化された研修の受講を修了した者のうち、自治体により選任された者が担います。そのうち、専門支援員は、精神科病院または精神科・心療内科を標榜する病院・診療所で勤務経験をもつ看護師、精神保健福祉士、相談支援専門員、公認心理師、臨床心理士。その他サポート支援員とは精神障害者ピアサポーターです。病院訪問は、原則、専門支援員1名、サポート支援員1名の2名1組体制で行います。訪問頻度は支援対象者の希望を考慮の上、3ヶ月に1回程度、1回あたりの訪問時間は1時間程度を目安とします。原則、入院者と訪問支援員のみで面会対応を行います。入院者が病院職員の同席を希望した場合や訪問支援員の安全確保等の理由から病院職員の同席が必要と病院職員が判断した場合は病院職員の同席が可能です。

本事業は、入院者の孤独感解消や自尊心低下の低減によりエンパワメントを促し、入院者の本来の力を取り戻す一助になります。また、閉鎖的な医療環境へ第三者が介入することで、病院職員も多様な視点にふれることができ、権利擁護意識の向上につながります。さらに、地域の関係者と入院中から相互交流が生まれることにより、より透明性の高い精神科医療が展開されることも期待されています。本事業を権利擁護や地域移行の促進ツールとして、対象者誰もが利用できるようにするために、医療相談室のMHSWとして定期的に対象者に対して説明を行い、容易なアクセスを確保できるように取り組んでいきます。そのためにもまずは、院内外ともに事業の周知を徹底していきたいと考えています。



## 三船病院医師からのメッセージ...



## 『冬季うつ病』

精神科医師 坂井 大五

寒い季節真っ只中です。

寒い季節にあやかって、皆さんは冬季うつ病という言葉をご存じでしょうか？

冬季うつ病は、季節性感情障害(SAD)とも呼ばれ、季節の変化に関連して起こる気分障害の一種です。冬季うつの症状は、一般的なうつ病のような気分の落ち込みや意欲低下、倦怠感に加え、体重減少や不眠症状がみられる一般的なうつ病と異なり、食欲増加や過眠症状がみられます。季節性うつ病の原因は、まだ完全に解明されたわけではありませんが、冬は日照時間が短く、日光を浴びる時間が減ることで睡眠のリズムを調節する「メラトニン」の分泌が遅れ、体内時計の乱れが起きます。紫外線によって体内で生成されるビタミンDは低下し、幸せホルモンとして有名なセロトニンも同時に低下します。

上記の作用が、冬季うつの一因となることがあります。治療は、高照度光療法などが存在します。(詳細は正書に譲ります。)

季節性うつ病の予防は以下のとおりです。

- ・毎朝、太陽の光を浴びる
- ・バランスの良い食事をとる
- ・適度な運動をする

人間には体内時計が備わっていますが、24時間よりも少し長めになっています。そのため、体内時計をリセットしないままにした場合、少しずつ体内時計が狂ってしまいます。

体内時計をリセットする方法は、毎朝太陽の光を浴び、しっかりと朝ごはんを食べることです。太陽の光を浴びると、セロトニンの分泌も促されます。できるだけ毎日決まった時間に起きてカーテンを開け、朝の光を浴びるようにしましょう。また、適度な運動、肉や魚などのトリプトファンを含むたんぱく質をバランスよく食べることで、セロトニンの分泌量が増えることがわかっています。



## 【三愛会 コミュニティケアセンター】

### 【中讃西部地域自立支援協議会 モニタリング結果の検証会について】

相談支援事業所はなぞの 相談支援専門員 山田 智子

相談支援専門員の役割の1つに、障がいをもつご本人が地域で自分らしく暮らしていけるよう、地域の社会資源、障害福祉サービス等を調整する**ケアマネジメント**があります。ご本人が望む暮らしはどのようなものか、それに向けてどのような支援や応援があれば実現していけるのかなど、ご本人と共に考えながら支援計画（サービス等利用計画）を作成しています。またその後も作成した支援計画に沿って支援が適切に提供されているか、希望する暮らしの方向に向かっているか、新たな困りごとが発生していないかなどについて定期的に（1～6か月に1度程度）**モニタリング**をおこないます。作成したサービス等利用計画書やモニタリング票は、行政福祉課へ提出し、行政が公的福祉サービスを支給決定するか否かやどれくらいの量の支援が必要かの判断根拠にもなります。前述のようにサービス等利用計画書には、ご本人の暮らしや生活、大きくは先の人生をもとらえた内容が盛り込まれます。またそれらを応援するために複数の支援機関が関わり総合的に支援をしていく、いわばご本人と支援者らの羅針盤となります。暮らしを支える重要な計画書となるため、相談支援専門員はより質の高い計画作成ができるように常に研鑽を続けなければなりません。研鑽方法の1つに、中讃西部地域自立支援協議会では、行政（2市3町）と相談支援事業所（13箇所）で年に数回、「モニタリング結果の検証会」を開催しています。各相談支援専門員が作成した支援計画書やモニタリング票を持ち寄り、（個人情報保護の上）、参加者間で点検や検証をおこないます。本人の意向が尊重されているか、本人の強みに焦点が当たっているか、権利擁護の視点はあるか、生活全体やライフステージを見据えた内容となっているか、地域の社会資源が中立公平に提供できているか、新たな困りごとに対応できているかなどについて前向きな意見交換をおこない、よりよい支援計画作成やケアマネジメントへ繋がるよう研修の機会としています。

支援計画はご本人のためのものです。ご本人が生活やこれからの人生を安心して、また希望をもって歩んでいけるよう相談支援専門員も皆様と共に一翼を担っていきたいと思います。



### 福寿荘より

### 【介護老人保健施設の職員に求められるもの】



福寿荘 看護部長 中橋 清子

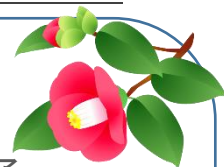
日本は1970年に高齢化社会を迎え、1994年には高齢社会、2007年には超高齢社会に突入しました。2023（令和5）年10月1日現在、全国の高齢化率は29.1%となり、今年2025年には30%に達するとみられています。因みに2025年、香川県の高齢化率は31.8%、丸亀市は29.0%と予測されています。この数十年で人口比率、疾病構造、社会構造が大きく変化してきました。核家族化が進み、高齢者の単身世帯や高齢夫婦の世帯の増加、認知症高齢者の増加、老老介護、認認介護の世帯が増えてきている現状があります。

このような問題を解決していくための一つに老人介護施設があります。介護老人保健施設・福寿荘は介護を必要とする高齢者の自立を支援し、家庭への復帰を目指し、サービスの提供を行っていますが、現実には介護レベルの程度や高度な認知症症状等により在宅復帰が難しい件数が増加しています。また全国的に、老人介護施設での虐待などの問題がしばしば取り上げられています。このような状況において、私たち介護老人保健施設の職員には幅広い知識・技術と豊富な経験、高い倫理観・道徳的感受性が求められています。そして、高齢者の尊厳を守り、高齢者の可能性を実現する生活環境を整え、ADLの拡大やQOLの向上に努めなければなりません。更に利用者やその家族の価値観の多様性を理解し、ACP（アドバンス・ケア・プランニング＝人生会議）に取り組むことが必要であると考えます。

刻々と変化する社会情勢に遅れることなく、私たち職員は一丸となって、利用者のニーズに胸を張って応えられるよう、共育・協育・自己研鑽し、介護サービスの質向上に取り組んで参ります。

# 委員会活動紹介

## 【教育委員会】



看護副部長 川田 知子

教育委員会は、病院や各部署の理念に沿った医療・ケアを主体的に提供出来るように、全職員を対象とした教育研修活動を行っています。精神保健福祉法が改正され、2024年4月1日に「虐待防止のための取組を推進するため、精神科病院において、従業者等への研修、普及啓発を行うこととする。また、従業者による虐待を発見した場合、都道府県に通報する仕組みを整備すること」が示されました。そこで、医療安全管理委員会・倫理委員会の協力のもと、虐待防止研修を5月13日から5月22日にかけて、全7回実施し全職員が受講しました。

また、新型コロナウイルス感染症は、2023年5月に感染症法上は5類に移行されましたが、いまだに発生が続いており、予断を許さない状況です。様々な感染症の予防のため、院外の感染管理認定看護師を招待し、感染対策の基本の講義と病棟ラウンドをして感染対策の助言を頂きました。

今後も、専門的知識・技術を中心とした学習ニーズをタイムリーに把握し、安心・安全で質の高い医療を目指して活動していきます。

## 三愛会 トピックス



### クリスマス会 in 三船会館



R6年12月24日に三船会館で開催されたクリスマス会の様子です。  
大勢の方に参加頂き大盛況でした。  
抽選会もあり楽しいひとときを過ごされました。



### 第49回 相談室セミナー(R6.11.26)

#### 「筋力維持の大切さについて考えよう！」



作業療法士のお話を聞いたり、実際に「座ってできる体操」に取り組んだりしました。みなさん、真剣に取り組まれておりました。

### 《編集後記》

新たな歳を迎え、世界が大きく変化をしている状況で三船病院も変化に対応しながら日々精進しています。昨年は家族会やクリスマス会、相談室セミナーも再開し患者様はもちろんそのご家族など大勢の方のご参加を頂きいずれも大変盛況のうちに終わることが出来ました。ご協力頂きました皆様にお礼申し上げます。今年度も様々な活動をしていきますのでよろしくお祈りします。(三船病院相談室MHSW)