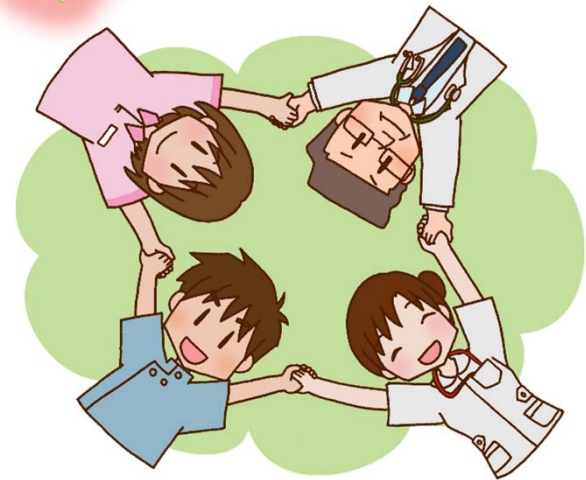


精神科の 訪問看護って なんだらう？



訪問看護 のイメージ



- ・身体的な病気に対するものでしょ？
- ・体の健康状態のチェックだけでしょ？
- ・私は体の病気じゃないから必要ないでしょ？
- ・来てもらっても、してもらうことが無いんじゃない？

こんなことが困っているのになあ

- ・夜眠れない、生活リズムが乱れる
- ・一人では外出できない
- ・他の人とうまく話したり
付き合うことが出来ない
- ・薬を飲み忘れる
- ・病気や症状に対する不安



話し相手が欲しい！

精神科訪問看護の出来ること

① 日常の活動や夜間の睡眠などの「生活リズムを整える」方法を一緒に考えます。

例) 夜なかなか寝付けない

「22:30に布団に入って、

寝るのが0:00になることもあるんです。」



**夕食前後の様子、眠前薬の服用
時間などを一緒に見直していきま
しょう**

②食事や身だしなみ、家事全般などの相談・助言・手伝いを一緒に行います。

例)衣替えが出来ない

季節や気候に合わせて、衣類や家具の

選択や片付けが出来ない方は多くいます



**出来る範囲を自分で決めて、
ゆっくりと、一緒にやいましょう！**

③家族、友人、近所の方など、疲れないための
関わり方や距離の取り方を一緒に考えてい
きます。

例)他の人と関わりたいけど、家族以外と話していないし...

**自分の「説明書」を一緒に作っていきま
しょう！ 思いを言葉に！**



④主治医と連携をします。その他のサービス事業者、行政の方とも連携します。

例) 外来では医師になかなか言いにくい。
何か書類が来たけど、よく分からない。



**医師への代弁、専門職種への引き継ぎなど、
あなたの調整役です！**

⑤薬の効果の確認や副作用の観察、管理方法について一緒に考えていきます。

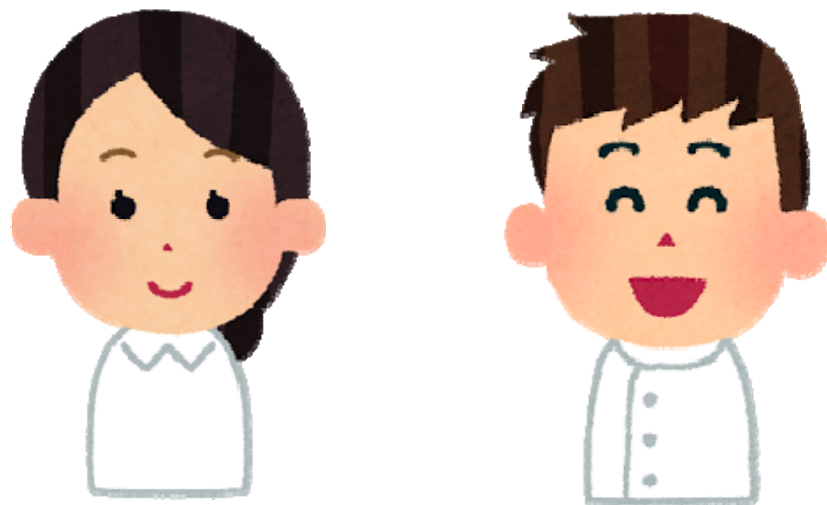
例) ついつい飲み忘れる。この薬飲むと後がしんどい。



薬の管理方法について一緒に考えていきましょう！

**飲んでいる本人の感想が一番大切です。
代弁者として医師と相談します！**

⑥健康管理について相談・助言します。



**看護師として健康管理を致します！
ただし、「健康」の定義は
利用者・ご家族の価値観です！**

⑦その他に、経済管理などのお金の使い方や、
家族の方の相談・助言をします。

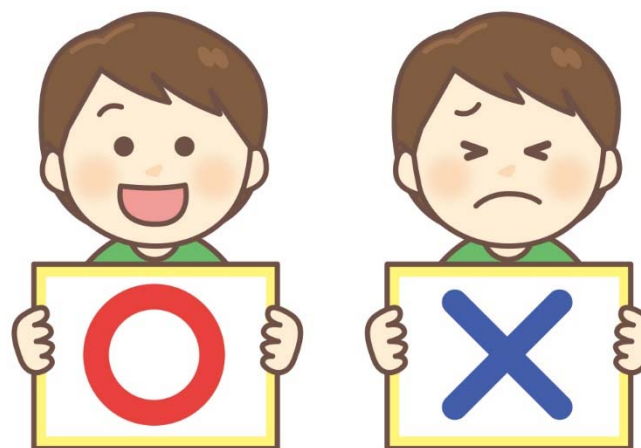
環境を整えることが看護師の役割です。家族も環境の大切な一つです。家族の笑顔は利用者の笑顔に繋がります！



利用者にとって、必要だと思うこと

それを積極的に援助していきます。

その中には、「**厳しい**」と感じることを伝えることもあります！



精神訪問看護の目標

利用者が病気や障害を持ちながら、社会生活において、居宅で健康的な日常生活を営むことに必要なケアと社会資源を活用して、質の高い生活行動が出来るように援助することです

ようするに

毎日を笑顔で過ごせるように
お手伝いすることです！

生活の主役は、あなたです！

**診察や薬の服用は大切なことであり、
必要なことであることは間違いありません。
しかし、精神の病気に対して一番大切
なこと、一番有効なものは、「人」である
と考えます。**



そよかぜの目指すもの



**「そよかぜさんが来てくれたら、
何をしてもらえるの？」**

利用者・ご家族から、一番多くされる質問です。
その答えは . . .

「では、何を希望されますか？」

これが答えになります。

**というのも、一人ひとり困っていること
不安なこと、してもらいたいことは違うからです。**



一人の「ひと」として関わる

利用者をまずは「患者」ではなく、
一人の「ひと」として、
その人の思いに寄り添うことをしていきます。



「理解しよう」とする

「理解する」ということは非常に難しいことです。
しかし、大切なことは、
相手の気持ちにどれだけ思いを馳せることが
出来るか。それが大切なことなのです。



その結果として、自らと向き合い、
思いや考えに気づいたり、
行動を振り返ることができるでしょう。
そして、未来への一歩を、
自分の意志で決めること
が出来るのです。



セルフケアの3ステップ

- ①自分の行動を、「自分で決める」
- ②「自分で決めた」ことを、「実行する」
- ③「実行できた」ことを、「継続する」



「ありのまま」で、毎日を笑顔で

**自分と他人を比べないで
「昨日の自分」と比べましょう。**

**良い自分、悪い自分、
色々な日があるでしょう。**

**すべての自分を
笑顔で受け入れていきましょう。**



**自分の人生を、
自分の意思で選んだ道を、歩み出すこと。
その背中を少し支えさせてもらうことが、
そよかぜの目指すものです。**



始めまして。所長の古本です♪
訪問看護について聞きたいことがあれば
ご遠慮なく何でも聞いてくださいね(^^)!
可能性は無限大です！ $P(\hat{\nabla})q$

この頭で、
あなたの未来を
照らします!!!

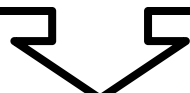


実際の訪問現場にて

最初に訪問看護を勧められたときには
「何をしてもらえばいいのだろう」
と戸惑いました (+o+)

実際に来てもらい、色々な話を聞いて
もらうことで、頭の中のモヤモヤが
スッキリとして本当に楽になりました。
話を聞いてもらうことの大切さが分か
りました。V(^o^)V

**体調は悪くないし、落ち着いているから
必要性を感じませんでした (o~o;)**



**実際に悪くなってから対応するのでは
遅いということを入院したことで体験
していたはずなのに忘れていました。
何も無いことを確認しに来てもらう大
切さ、何かあったときに対応してもらえ
る安心感が嬉しいです。私にとっての
大切な「お守り」です！ (^◇^)**

人と話をするのが苦手なので、来てもらっても何を話したらいいんだろう (?へ?)

来てくれた看護師さんが、私のペースでゆっくりと話を聴いてくれたので少しずつ慣れていけました。今では色々な話が出れます。もし、訪問を断っていたら、また孤独な世界に引きこもって入退院を繰り返していたと思います。

(*^^)v



「世界一やさしい精神科の本」
著：斉藤環・山登敬之
発行：河出文庫
より、私が最も共感した部分です

ほとんどの人は、つまり99.9%くらいの人々は、「ひきこもり」に向いていない。これが僕のホンネ。向いていないって意味は、耐えられないってこと。どうしてか。「人はパンのみにて生きるにあらず」っていうよね。ただ「食べていける」だけで幸せだった時代もあったけど、いまはそうじゃない。いまの幸せの条件は、もっと複雑だ。「人から認められること」「人と関係すること」「自分らしく生きること」最低でもこのくらいは必要。

～中略～

長くひきこもっていると、ほとんどの人が、「プライドは高いけど

自信がない」って状態になってくる。「オレは病人じゃない、誰の助けもいらない」って気持ちと、「オレみたいなひきこもりは生きてる意味ない」っていう感覚。まあ、どっちも錯覚なんだけどね、僕に言わせれば。

で、こういう気持ちは不安定で苦しい。長く続くと被害妄想っぽくなったり、暴力的になったり、うつ状態になったりすることがある。僕が治療するのは、そういうこじれた状態の人がほとんどだ。「健康にひきこもる」には、すごく特殊な才能と、ものすごく強い意志が必要だから、これは当然。僕にもそんな才能ないからね。

じゃあ治療はどうするか？ものすごく簡単にいえば、自信を回復すること。どうやって？「**人間関係**」で。

自信のないひきこもりの人たちは、なんとか大学に入りなおしたり、正社員になったり、極端だと小説家や音楽家になったりという「一発逆転」を夢見がち。でもそのやり方はおすすめしない。無駄が多すぎるから。

おすすめは、**家族以外の人間関係を持つこと**だ。一緒にいて楽しい、くつろげるような、親しい関係を持つこと。

～中略～

自信の回復には、「人」がいちばんの**薬**なんだ。

もし君たちがひきこもりそうになっても、このことだけは覚えておいてほしい。**人間関係がなくなると「生きる意味」すら見えなくなる**。逆にいえば、どんな形でも人とつながってさえいれば、ひきこもりはこじれずにすむってこと。だから、「誰にも頼らない強さ」なんかよりも、「**時には人に甘えられる強さ**」のほうを大切にしてほしい。

- こんなこと話しても仕方ないよなあ…
- 言っても分かってもらえないよなあ…

何でも話してください！

聴くことが私たちの仕事の第1歩です！