

コミュニティケア

11

2020
年

月号

Nursing **now**

看護の力で健康な社会を！

Nursing Now は、ナイチンゲール生誕200年を機に、看護職が持つ可能性を最大限に発揮し、人々の健康向上に貢献するために行動する世界的なキャンペーンです。日本看護協会は、日本看護連盟と連携し、「看護の力で健康な社会を！」をテーマに、キャンペーンに取り組んでいます。

第1特集 職員のメンタルヘルスケア

〈総論〉

メンタルヘルス不調者の早期発見と支援 / 安保 寛明 10

〈解説〉

メンタルヘルス対策に取り組もう！ / 加藤 明子 15

〈報告1〉

「安心・安全」な職場づくりの工夫 / 落合 実 20

〈報告2〉

自事業所を分析して問題を把握し
スタッフのメンタルヘルスをサポート / 泉山 由美子 23

〈報告3〉

4つのメンタルヘルスケアで不調者の早期発見・対応
依本 正恵 26

〈資料〉

新型コロナウイルス感染症による
訪問看護師のメンタルヘルスへの影響 / 山辺 智子 29

SPECIAL FEATURE



41 ページ

ナース・プラクティショナー（仮称） 制度創設のニーズ / 井本 寛子 49

特別寄稿

介護保険の後退を許さない！ 20年を迎えて考える制度の課題と今後 / 上野 千鶴子 37

病気や障害を持つ人の“生きる選択肢”を広げる社会に / 川口 有美子 42

コミュニティケア 11

2020 November Vol.22, No.12 288号

※本誌では薬品名などの®記号は省略しています。

COLUMN | ニュース手帳

株式会社グローバルヘルスコンサルティング・ジャパン Gem Med 編集部	4
地域ケアの今 / 上野 まり	
記録的な猛暑とコロナの夏	6
訪問看護師の強い味方 / 山崎 雪代	
福井県訪問看護ステーション連絡協議会	8



46 ページ

SPECIAL INTERVIEW | 「わざ」の伝達と倫理的感受性 その技は誰にとってすぐれているのか 34

SERIES

角田直枝の病院と地域を“看護”がつなく / 角田 直枝	
WEB学会に参加してみませんか?	41
訪問の合間に一句 詠んでみる 訪問看護“泣き笑い”川柳 / 田中 雄大	46
だから面白い訪問看護管理 / 柴田 三奈子	
看護管理者として伝えたいこと	47
困難ケースを解決する スペシャリストの実践知 / 杉原 彩恵子	
緩和ケア②	
全人的苦痛の背景を理解し、 自己コントロール感を高めるかかわり	60
アンガーマネジメント / 光前 麻由美	
多職種との連携・協働に活用する	64
本人・家族とのかかわりの悩みはコレですっきり! / 櫻井 大輔	
家族支援 CNSが指南するカンファレンス：カンファレンスを成功に導く極意 司会者（ファシリテーター）負担の軽減法 カンファレンスにグループ活動を取り入れる	67
日本訪問看護財団からのお知らせ	
『イラストで学ぶ 認知症の人の生活支援』のご紹介 ほか	72
全国訪問看護事業協会からのお知らせ	
Web研修会「精神科訪問看護研修会」が始まりました ほか	74

BOOKS ● 76 C.C.INFORMATION ● 76、79

編集部行き FAX シート ● 77 次号予告／編集後記 ● 80

本誌内容の無断複写・転載は著作権法で禁じられています。本誌に掲載された著作物の複写・複製・転載・翻訳・データベースへの取り込み、および送信（送信可能化権を含む）・上映・譲渡に関する許諾権は、株式会社日本看護協会出版会が保有しています。
★本誌掲載の URL や QR コードのリンク先は、予告なしに変更・削除される場合があります。

JCOPY (出版者著作権管理機構 委託出版物)

本書の無断複製は著作権法上での例外を除き禁じられています。複製される場合は、その都度事前に一般社団法人出版者著作権管理機構（電話 03-5244-5088、FAX 03-5244-5089、email: info@jcopy.or.jp）の許諾を得てください。

〈報告3〉

4つのメンタルヘルスケアで 不調者の早期発見・対応

4つのメンタルヘルスケアを実施することで不調者の早期発見と対応に努める「西円山敬樹園」。本稿では、メンタルヘルス対策と、新型コロナウイルス感染症拡大下でスタッフの疲弊を防ぐ取り組みなどについて紹介いただきます。

特別養護老人ホームである「西円山敬樹園」は、札幌の街並みを一望できる中央区の高台にあります。社会福祉法人溪仁会の最初の施設として1982年4月に開設されました。

北海道の高齢者医療の先駆的存在である医療法人溪仁会札幌西円山病院に隣接し、入所施設(123床)だけでなく、ショートステイセンター(14床)やデイサービスセンター、介護予防センター、ホームヘルパーステーション、ケアハウス、グループホームも併設され、医療と福祉の連携がスムーズな複合施設です。

入所者の平均年齢は89.6歳、平均要介護度は3.96、1日の入所平均利用者数121.1人、スタッフ数は178人(2020年7月現在)です。

メンタルヘルスケアの概要

●相談室で心身の変調を早い段階で把握しフォロー
当施設が所属する溪仁会グループは、創設以来、札幌市を中心に地域包括ケアの実現に向け

て事業を続け、現在、総事業所数83カ所、グループスタッフ数4964人(2019年度)の大きな組織です。当グループの溪仁会健康保険組合の産業保健支援室では、2014年10月にスタッフとその家族の心の相談窓口として「まめやか相談室」を開設しました。

仕事や家庭、健康などの悩みに、専任スタッフが面接・電話・メールで対応します。グループ内部に気軽に相談できる窓口を設けることで、心身の変調を早い段階で把握し、フォローできるようにしています。相談室には産業医2人、産業カウンセラー1人、臨床心理士1人が在籍し、産業カウンセラーが窓口を務めています¹⁾。

また、当施設では年に1回、産業カウンセラーを講師に招き、メンタルケアやセルフケアなどについての研修会を開催しています。窓口担当者から直接「何かあったら、いつでもどうぞ」と言ってもらえることはとても心強いです。

●ストレスチェックの実施と活用

2015年12月の労働安全衛生法の改正により、



社会福祉法人溪仁会介護老人福祉施設
西円山敬樹園
施設ケア部 医療ケア担当部長

依本 正恵
(よりもと まさえ)

1981年北海道教育大学函館分校養護
教諭特別科修了後、西円山病院(現・
札幌西円山病院)に勤務。看護部副看
護部長を経て2010年より現職。

労働者が50人以上いる事業所に年1回のストレスチェックが義務づけられました。当グループでは、2016年度から導入しています²⁾。実施期間中は、「もう（ストレスチェック）やってみた?」「こんなにストレスがあるのに全然結果に出てこない（笑）」などとスタッフ同士でひそかに盛り上がります。

ストレスチェックは本人のストレス状態がわかるだけでなく、高ストレス状態にあると判定されると、希望者は産業医の面接を受けることができます。面接後は産業医から事業者に対して意見書が提出され、必要に応じて就業上の対応などが求められます³⁾。

また当施設では、各所属長が産業医からストレスチェックの集団分析結果の説明や助言を受けます。それにより、所属長は自身が管理する集団にはどのような傾向があるのか、部下はどう感じているのかなど職場の状況を注意深く観察するようになり、さらにスタッフが自由に発言できる機会・場をつくるといった対応を行っています。このように、ストレスチェックは職場のメンタルヘルス対策や業務改善に生かされています。

メンタルヘルス不調者の 早期発見と対応

当施設では、メンタルヘルスケア（対策）として、①セルフケア（スタッフ自身による気づき）、②ラインケア（管理監督者による対策）、③事業場内産業保健スタッフ等によるケア（まめやか相談室の実施）、④事業場外資源による

ケア（外部専門家の活用）の4つを行っています。

①は、自身でストレスを発散し、家族や同僚・管理者とのコミュニケーションの中でストレスを解消できる段階です。自分自身がストレスを上手にコントロールすることをめざします。②は、管理者がスタッフの心のありように介入する段階です。

以前、ある特定のスタッフとのコミュニケーションを嫌がり、口内炎ができ、食欲をなくし、体に変調を来したスタッフがいました。当事者に話を聞くと、その深刻さを認識することができ、また業務上、逃げ場がなかったこともわかりました。

そこで、業務を調整し、スタッフにとっての過度なストレスを排除しました。スタッフにいつもと違う様子や仕事の遅れ、度重なるミスが見られた際は、声をかけ、話を聞く機会を持つ必要があります。

また、異動を機に変調を来し、「専門的判断が必要」と業務評価を受けたスタッフは、まめやか相談室（③）につなぎました。その後、管理者は、スタッフの産業カウンセラーや産業医との面接内容、職場内での影響を把握します。スタッフの中には同僚の変化を心配したり、動揺したりする人がいるため、当事者・まわりのスタッフの双方の負担を考慮して業務を調整します。治療が必要だと判断された場合は、事業場外の専門医の受診を促します（④）。

休業・復職を行い、繊細な対応が必要な事例ほど、管理者・産業保健スタッフ・専門医の連携が必要であり、当事者のみならずまわりのスタッフへの支援も欠かせません。

第1特集 事業の維持と拡大 職員を集める効果的な方法

訪問看護ステーションや高齢者ケア施設では深刻な人材不足が問題になっています。今後、高齢者がますます増加していく中で、どのように対策を講じるべきでしょうか。本特集では、人材確保の基本と自事業所の分析方法、具体的な人材確保策について解説するとともに、人材不足が騒がれている状況にあっても人材の確保・定着を実現している事業所の取り組みを報告します。

第2特集 若年性認知症の人の“働く・つながる”場づくり

厚生労働省によると、現在、若年性認知症の人は約3万5700人と推計されています。65歳以上の認知症者と比べると少数ですが、高齢者とは異なるさまざまな問題を抱えています。本特集では、若年性認知症の特徴を解説した上で“働く・つながる”場づくりを行う高齢者ケア施設等の取り組みを紹介します。

2020年11月
臨時増刊号
(11月13日発行・発売)

“足”を看る
浮腫・糖尿病足病変・
爪の変形と白癬・乾皮症

コミュニティケア 2020年11月 Vol.22 No.12 288号

編集後記

- このたび、本誌の編集担当となりました。コロナ禍の中、人と話す機会が減ったせいか自分の声が小さくなった気が。先日、執筆依頼で訪問看護ステーションに電話し、皆さんのハツラツとした声に元気をもらいました。やっぱり大きな声はいいですね。これからよろしくお願いします。(小林)
- 隔週日曜日、市主催のオーバー40のサッカーリーグに参戦しています。試合をするたびに、足や肩、背中などにケガを負います。しかも最近は、その原因がわからないことが多くなりました。試合後帰宅すると、家族から白い目で見られます。「また、ケガ?」と。でもやめられません。(中島)
- 仕事に突然、腕が痛くなり、歩行はおろか息をするのもつらくなりました。病院でレントゲンを撮ると、肩にドングリほどの石灰が沈着。原因はいくつかあるようですが、私の場合は、「寝る前の食事」「長時間の同じ姿勢」「運動不足」に違いありません。生活改善を心に誓いました。(向山)

- 発行所
(株)日本看護協会出版会
東京都渋谷区神宮前 5-8-2
日本看護協会ビル 4F(本社)
TEL 0436-23-3271(コールセンター:ご注文)
郵便振替 00190-8-168557
東京都文京区関口 2-3-1(編集)
TEL 03-5319-8019
<https://www.jnapc.co.jp>
- 発行人 井部俊子
- 編集長 向山恵美子
- 編集者 中島祥吾、小林友美
- DTP 今村陽子、浜中葉子
- 編集協力 青木茂美、石川奈々子、茂木登志子
- 発行日 2020年11月1日
- 定価 本体1,400円+税
- 印刷所 図書印刷株式会社

- 編集委員
岡島さおり、木下朋雄、佐藤美穂子
椎名美恵子、鳥海房枝、和田洋子
- アドバイザー委員
岩本大希、海老根典子、加藤希
熊谷靖代、塚田桂子、松木満里子
- 表紙デザイン
白井新太郎
- 本文デザイン
新井田清輝、佐藤忠、paper stone
齋藤久美子
- 本文イラスト
狐丸
齋藤ひろこ(ヒロヒロスタジオ)
TOKUDOME

☆編集部へのご連絡は cc@jnapc.co.jp にいつでもどうぞ! ご感想をお待ちしております。