



# いなふくみ

2020 秋  
vol.15

## 精神科デイケアの役割

精神疾患の患者様の中には、生活しづらさ、生きづらさを感じ苦しんでいる方が少なくありません。自分が非難されていると感じる被害妄想が出現し、人との出会いが不安や恐怖に染められてしまう方や、他人の気持ちを理解することが苦手で自分中心に物事を捉えて周囲から孤立してしまう方もいらっしゃいます。デイケアでは、こうした方たちが安心して過ごせる居場所を提供し、対人関係を改善させて、少しずつ人になじみ街になじみ社会に出ていける練習をする場を提供しております。

また、患者様の中には「作業への集中が続かない」「人から指示された言葉を忘れやすい」「計画的に行動を実行できない」などの障害がみられ、生活に支障をきたしている方もおります。デイケアでは、こうした方へのリハビリを行い、日常生活を向上させる支援も行っております。リハビリにより十分回復した後に、就労に向けたお手伝いを行うこともあります。

再発を防止することもデイケアの重要な役割

在宅医療連携センター長 結城 直也

です。再発は患者様の心身に苦痛を与え、社会生活に支障をきたすだけでなく、薬物療法の効果が減少し病気の治りを悪くしてしまう危険もあり、できる限り避ける必要があります。デイケアでは、病気や薬の勉強会を行ったり、病状悪化のサインをご自身で早期に発見し対処する方法や、ストレスを上手に受け流す方法をも身につける支援も行っております。

大和会の精神科デイケア『きごの里』は、現在一日に40名程度の方が利用されております。医師の指示のもと、患者様の心身の状態を観察し支持的に関わる「看護師」や精神科リハビリの専門家である「作業療法士」、福祉サービスなど社会資源の利用をお手伝いする「精神保健福祉士」などを配置し、こうした専門スタッフがチームワークよく連携して、サービス提供しております。スタッフ一同、こころの悩みや病を抱えた皆様の回復に貢献できるよう日々努めておりますので、今後ともご支援のほどよろしくお願いいたします。



# 今回のトピック

## 精神科デイケア



### 精神科デイケアとは

精神科デイケアとは、入院するほどではないものの、回復までもう一歩という方たちのために、服薬治療と平行して行われる外来治療のうちの一つです。

主な目的は、日常生活の向上、対人関係の改善、再発・再入院の防止、就労の準備等で色々な活動を通して生活をより充実したものにします。看護師・作業療法士・精神保健福祉士がスタッフとして所属しています。

### デイケアの活動内容

料理、スポーツ（卓球、グランドゴルフ、ペタンク）革細工、農園芸、書道、エアロビクス、散歩、パソコン、リサイクル活動、軽作業、音楽療法、学習会などさまざまです。プログラムによっては講師の方をお招きしたり、年に数回、いちご狩り、マス釣り、日帰り旅行などのレクリエーションを行っていましたが、現在は感染対策のため、外出のプログラムや密になるプログラムは自粛し、新たなプログラムとして、マインドフルネス、筋トレ、リカバリーワークブックなどを開始しています。

### 活動日

月～金曜日の週5回

※土曜日・日曜日・祝日・お盆休み(8/13～8/15)

年末年始(12/29～1/3)は休みになります。

### 活動時間

9:30～16:15



9:30	10:10	11:50	14:00	15:30	16:15
ミーティング	活動時間	昼食 昼休み、清掃	活動時間	振り返り	

### 費用

各種健康保険が適用されます。また、自立支援医療制度の利用により自己負担額が軽減されることがあります。

### 申込み

興味のある方、見学希望の方は主治医もしくはデイケア担当スタッフにご相談ください。





# 大和会スタッフ紹介

精神保健福祉士

きむら こうへい  
木村 康平 さん

## 「精神保健福祉士」とは

精神保健福祉士とは、精神的な障がいのある方やそのご家族から相談を受けたり、社会参加に向けた支援活動を行う専門家のことを言います。別名「精神科ソーシャルワーカー」とも呼ばれています。

医師や臨床心理士などと連携して業務を行うこともあれば、患者様に代わって行政機関で各種手続きを行ったり、適切な訓練を行ったりします。

ストレス社会である現代の日本で、精神的な障がいのある方が自立・社会復帰をしていくためには、専門的な知識・技術を持つ精神保健福祉士の存在が必要不可欠になっています。



## スタッフ同士で知恵を出し合いながら 今できることは何かを考えています。

### この仕事を知ったきっかけ

県内の福祉系大学に通う中で、生活する上で困っている方や不安を抱える方に対して問題解決のための支援である「ソーシャルワーク」に興味をもちました。さらに、大学でのボランティア活動で精神障がいのある方と関わったことで、そういった方々が自分らしい生活を送るための力になりたいと思うようになり、精神保健福祉士という仕事に魅力を感じるようになりました。



西毛病院とみのり支援センターで精神保健福祉士の実習を行い、患者様やご家族様との信頼関係の構築や多職種連携の重要性など、働く上で大切なことを学びました。面談の場面では、相談員が患者様の退院に向けた今後の方向性を考えていくにあたり、患者様やそのご家族様の意見を尊重しつつ、退院後の生活を見据えて制度やサービスを提案していました。また、相談員がご本人の苦しみや想いを受け止めて寄り添っている姿が印象的でした。このような支援の現場を目の当たりにして、精神保

健福祉士として働きたいという気持ちが強くなったのを覚えています。現在では、他の職種の方々と協力して一人ひとりの患者様の話に耳を傾け、その想いを汲み取れるよう支援を行っています。

### 仕事についての「想い」

現在は、精神科デイケアで精神保健福祉士として勤務しています。医師、看護師、作業療法士といった専門職スタッフと連携してデイケアプログラムを行い、患者様の生活能力の回復・向上を通じて自立生活をサポートしています。プログラムは他にも学習会、ダンボールのリサイクル活動、院庭での軽スポーツ（ペタンク、キャッチボールなど）を行っています。コロナ禍で外出プログラムなどが制限される中ですが、スタッフ同士で知恵を出し合いながら今できることは何かを考えています。

患者様の抱える困難や課題は一人ひとり違うため、ご本人の想いをじっくり聴いて一緒に考えながら、その人の強みを活かした問題解決ができるように心掛けています。人の心に深く接して、その問題に直面し続ける困難さはありませんが、患者様との信頼関係が築かれていくのを実感できたときや患者様の課題を解決するための力になれたときにはやりがいを感じます。





## 感染予防のために知っておきたいこと

# 人との適切な距離（ソーシャルディスタンス）

新型コロナウイルスなど感染症のおもな感染経路のひとつが『飛沫感染』とされています。感染者の咳やくしゃみ、発声などによって飛び散った飛沫に含まれるウイルスを鼻や口から吸い込むことによって感染します。

そこで、感染者と一定の距離をとることでこの飛沫感染を防ごうというのが ソーシャルディスタンス（社会的距離）の基本的な考え方です。その距離は？という、一般的な距離として、2メートル程度は取りましようと言われています。では、飛沫は具体的にはどのくらい飛ぶのでしょうか？

### 『飛沫』の飛ぶ距離の目安

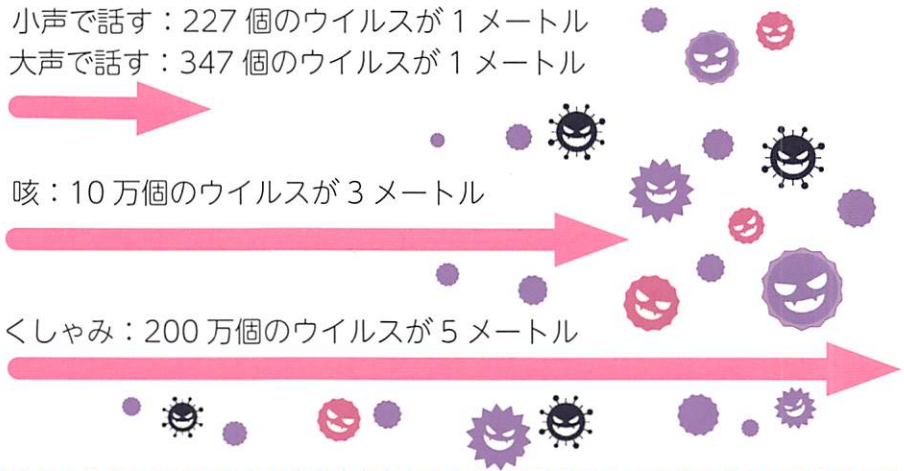


小声で話す：227 個のウイルスが 1 メートル

大声で話す：347 個のウイルスが 1 メートル

咳：10 万個のウイルスが 3 メートル

くしゃみ：200 万個のウイルスが 5 メートル



※ 新潟大学 斎藤玲子教授「飛沫はどこまで飛ぶ？」を参考に作成

### 会話は食事が終わって『マスク』をしてから

こういった飛沫での感染から皆さんを守るために『マスク着用』をお願いしています。しかし、食事中はマスクをしていません。会話を楽しみながら、笑い声や大声になることもあるのでは。お互いの安心と安全を守るため、適切な距離を保って、会話は食事が終わってマスクをしてからするように心掛けてください。もちろん『正しい手洗い、正しい手指消毒』も忘れずにお願いいたします。



### 編集後記

朝夕は寒ささえ感じる頃となり、芸術や文化の秋となりました。田んぼでは稲の金色と彼岸花の赤がとても綺麗です。晴れた日には、空の青とのコントラストも楽しめます。身近な自然の変化に目を向け、この季節を楽しみたいです。



ご質問・ご相談など、お気軽にお問い合わせください。

〒370-2455 群馬県富岡市神農原 559-1 TEL 0274-62-3156

URL <http://www.seimou.org/>

令和2年9月25日 発行：医療法人 大和会 編集：広報活動委員会



医療法人 大和会

