

精神科訪問看護ステーション iTSUMO ～いつも～

🌿iTSUMO通信🌿 vol.3 (2026年1月号)

あけましておめでとうございます。

皆さまに支えられ、当ステーションは開設から3か月を迎えることができました。
日々の関わりの中で、私たちも多くの学びをいただいております。
本年も、安心してお話いただける存在であり続けられるよう努めてまいります。
変わらぬご支援のほど、よろしく願いいたします。

Q1: "精神科訪問看護ステーションいつも"

A: 精神科訪問看護ステーションいつもでは、日常的に支援が難しいとされる
ケースや、不登校状態にあるお子さん、そのご家族への継続的なサポートを
行っています。

ご本人だけでなく、保護者の方が抱える不安や疲労にも目を向け、家庭全体
をひとつの支援単位として捉えることを大切にしています。

Q2: "精神科訪問看護ステーションいつも"の具体的活動

A: 具体的には、散歩を通じた自然なコミュニケーションを取り入れ、対話への
ハードルを下げながら信頼関係の構築を図っています。また、保護者の方の負
担軽減を目的としたレスパイトケア、生活環境の安定に向けた住宅相談、医療
につなぐための通院同行など、多角的な支援を行っています。

一人ひとりの状況やペースに寄り添いながら、「安心して過ごせる日常」を少
しずつ取り戻していくことを目標に、地域と連携した支援を続けています。

1月の"いつも"ポイント💡 ～うつ病編～

①返事が遅い・短い＝信頼していない、ではない

うつ状態では

◆言葉を選ぶ◆文章を組み立てる

◆返すタイミングを判断する

これ全部が高負荷作業。

医療者は「返事が来た＝十分」

「スタンプだけ＝今日は限界」と捉えることがポイント。

②「何がつらい？」は実は難問

うつの方は自分の感情を言語化できないことが多い。

その為、医療者側は、

・「体のどこが一番しんどい？」

・「頭・体・心、どれが一番重い？」

・「今日は何割くらい動けそう？」

👉感情より身体感覚・数値が答えやすい

③「治す」より「一緒にいる」が最大の治療

多くの医療者が最終的に辿り着く結論：

◆何かを変えようとしなない人が、いちばん効く

・黙ってそばにいる・離れない・否定しない

これだけで回復曲線が変わります。

④希死念慮は“聞いた方が安全”

一般人は怖がりますが、医療者は必ず確認します。

・聞くことで自殺が増えることはない

・むしろ「言っているんだ」と安心する

言い方のコツ：

「消えてしまいたい気持ち、出てきてますか？」

💡いつもチェックポイント💡

季節の風邪、「インフルエンザ」が流行しています。
いつもから皆さまへ予防対策をご紹介させていただきます。

①「手洗い」より顔を触らない
感染が成立する大きな原因は、無意識に行っている目・鼻・口への
接触です。手を清潔にしているも、顔に触れることでウイルス
が体内に入りやすくなります。医療現場では「手指より顔を守
る」と言われるほど重要です。

② マスクは“吸い込み防止”が目的
マスクは、飛沫を防ぐだけでなく、ウイルスを吸い込まないため
に効果があります。会話中や人が集まる室内では特に有効です。
鼻まで覆っていないマスクは効果が低くなります。

③ 消毒は順番が大切
アルコール消毒は有効ですが、鼻水や汚れが付いたままだと効果
が弱まります。
まず拭き取る → その後アルコール消毒が基本です。

日々の小さな心がけが、感染予防につながります。
ご自身やご家族を守るため、ぜひ意識してみてください。



管理者/看護師
平出

これからも、利用者さまお一人おひとりのペースを尊重し、
“いつもそばにいる安心”を届けてまいります。
今後とも、どうぞよろしくお願いいたします。

精神科訪問看護ステーション iTSUMO
〒152-0004 東京都目黒区目黒本町5-28-14 シルバーヒルズ102
TEL：070-6967-7168
Mail：info@itsumo-ns.com

