

『精神科訪問看護ステーションiTSUMO』

iTSUMO通信

vol.2 (2025年11月号)

このたび、**精神科訪問看護ステーション iTSUMO (いつも)**は、
10月より目黒区にて開設いたしました。
開設から1か月が経ち、おかげさまで多くの訪問依頼をいただき、
地域の皆さまに温かく迎えていただいております。
心より感謝申し上げます。

Q1: "精神科訪問看護ステーションいつも"とは？

A: iTSUMOでは、精神科に特化した訪問看護を中心に、
学童期から高齢期の方々へサポートを行っております。
内服管理やコミュニケーション支援にとどまらず、
"日常生活や社会参加への一歩"を大切にしています。
また、スタッフのすべてが精神科に従事していた経歴
をもち、年齢層も20代～40代で構成されています。

Q2: "精神科訪問看護ステーションいつも" の特徴とは？

A: たとえば、外出や散歩をしながらの会話や、
季節の移ろいを感じる時間を通して、
"安心して人と関わる力"を育む支援を行っています。
また、児童への訪問では、前半の15分を宿題サポートに、
後半の30分を外での遊びや公園でのコミュニケーションの
時間とするなど、発達段階に合わせた関わりを大切にしています。

11月の"いつも"ポイント💡 ～統合失調症編～

① "間"が信頼のバロメーター

統合失調症の方は、考えや言葉をまとめるのに時間がかかることがあります。
返事を急かさず、「5秒の沈黙」を怖がらないこと。
この"間"を尊重できると、対話の質が格段に上がります。

② "心の音量"を読む

声のトーンよりも、

非言語的サイン (表情・姿勢・目線・手の動き)に敏感です。

本人の「興奮レベル (心の音量)」を感じ取り、
こちらが一段階トーンを落とすと、自然と相手も落ち着いてきます。
例：相手の声が強い → こちらは静かに短文で。

③ 伝える時は「ひと息で終わる」文にする

情報を一度にたくさん渡すと、思考が分裂的になりやすい方には混乱のもと。

「1文=1情報」が鉄則です。

×: 「お薬飲んでから散歩して帰ってきたら連絡ください」

◎: 「お薬を飲んでください。終わったら散歩に行きましょう。」

→ 一拍ごとに確認を入れると安心感が増します。

④ 「症状」ではなく「世界の見え方」を聴く

幻聴・被害妄想などは、その人の世界の一部です。

「どんな声がしますか？」ではなく、

「その声が聞こえると、どう感じますか？」と尋ねると、
世界観を尊重しながら関わることができます。



管理者/看護師
平出

💡 いつもチェックポイント💡

“敵か味方か”の初期評価が速い

初対面の3分で、

“この人は安全か/危険か”を直感的に判断しています。

最初の関わりでは、

- ・少し距離を置いた位置取り (1.5～2m)
- ・視線を外す時間を多めに取る
- ・最初は“聴く姿勢”で徹底

この3点で“安全な人”と認識されやすくなります。

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