

教えて先生!

忘れるということ

年々物忘れがひどくなって困りだという話をしばしば伺いますが、一方で、忘れられなくて困りという方も随分みえます。過去に辛かったこと、ついこの間の嫌だった出来事。少し話題が逸れるのかもしれませんが、思い出したくもないのに勝手に出てくるフラッシュバックのようなもの、癖になっている困った考え方、やめたいのにやめられない習慣なども、忘れよう、変えようとしても頭にこびり付いてしまっているものという感じがします。

「動物のキリン」を思い浮かべないでください」と言われると、もう頭の中には首の長いあの姿が浮かんでしまっているのではないでしょうか。思い浮かべないように意識するほど出てきます。何度も思い出して考えて、反復するほど記憶が上書きされて強固になっていくのは、テスト勉強などで短期記憶やら長期記憶やら言った感じでご経験のことかもしれません。意識して意識しな



今号の先生

医師 松川 剛

【昨日の昼ご飯】
カレーライス

【好きな言葉】
そういうふうにできている

い”ようにするのはとても難しいことなので、気にしていることから離れて他のことに目を向けられるとよさそうです。問題事が目の前にあるなら、まずは整理してみたり、環境や場面を変えたりできると大きな一歩になることでしょう。このあたりは医療や福祉的にお手伝いできる部分も多いかと思います。他に目を向けるところがないとおっしゃる方は、周りのことはさておき自身をいたわってあげる方向、自分が熱中できる方向で探すとよさそうです。幼い頃に好きだった物事は案外、今でも心の底に眠っていることがあります。

言うは易し行は難し、自分自身のことなのにままならないものですが、解決しなければいけないというようなこだわりは脇に置いて、上手に忘れるということも大事なことだと感じます。

愛知県精神医療センター ニュース

「ひらく、知る、つながる」



Information

第3回 公開講座のお知らせ

「認知症」知る・備える・支えあう

講師：認定看護師 西野 陽子

YouTube配信

配信開始(予定)：2026年2月17日(火)～

YouTube
チャンネル



ホームページ



X(旧Twitter)



ホームページ、X(旧Twitter)に
ぜひアクセスしてみてください!



2号連続特集

精神障害にも対応した地域包括ケアシステムの構築(後編)

» [シリーズ] 教えて先生
忘れるということ

» Information
第3回 公開講座のお知らせ

精神障害にも対応した 地域包括ケアシステムの構築

～地域共生社会の実現に向けて～（後編）

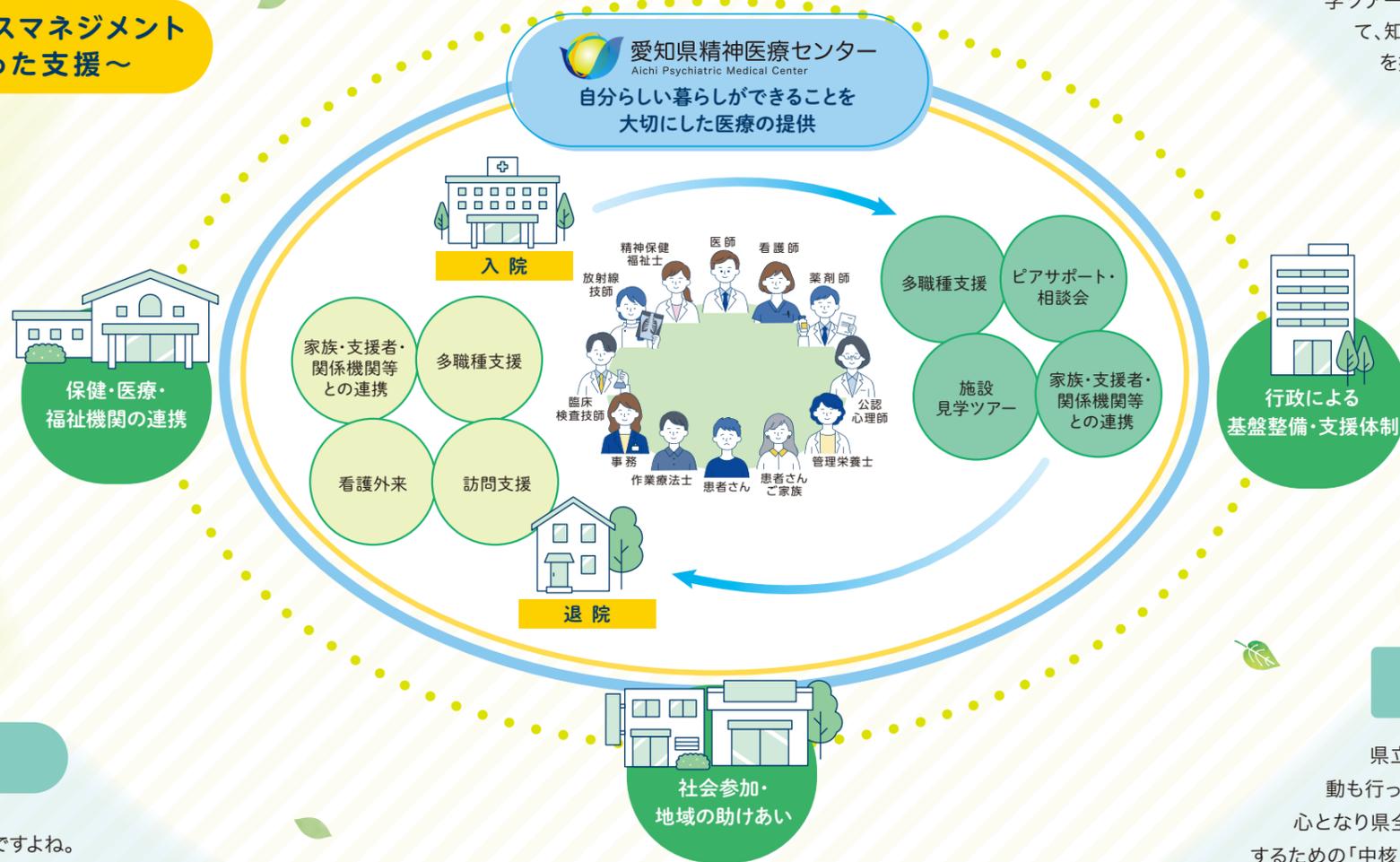


当センターにおける「にも包括」の具体的な取り組み

前号では「精神障害にも対応した地域包括ケアシステムの構築（通称「にも包括」）」の全体像をご紹介しました。今号は「にも包括」の構築に向けた具体的な取り組みをご紹介します。

当センターが目指す「にも包括」概念図

重層的な連携による支援体制の構築



多職種支援チームによるケースマネジメント ～患者さん一人一人に寄り添った支援～

「自分とうまく付き合っていきたいけど、難しくてすこづつ
らくなる。」「逃げ出してみたい。安全で安心できる場
所に逃げ込みたい。」

からまって、硬く大きくなった困りごとがあれば、小
さくほどいて砕いてから、ひとつずついねいに時間
をかけて多職種支援チームで解決方法を考えます。

ただ、当センターだけの力では解決方法が見つか
らないこともあります。地域を広く見渡すと、沢山の
居場所があり沢山の支援者がいると思います。その
人たちがつながれる場所の一つが、精神科の専門医
療機関である愛知県精神医療センターです。

退院後に地域で自分らしい暮らしを送っていた
ため、人と人、人と社会とのつながりを大切に考え、
当センターとお住まいの行政・福祉・様々な相談窓口、
ご家族、支援者、地域住民などが重層的に連携できる
体制の構築を目指して取り組んでいます。

看護外来

「看護外来」という言葉。聞いてそう聞き慣れない言葉ですね。
似ている言葉で「外来看護」もあります。「外来看護」は簡単に言えば外来にお
ける看護業務のことです。今回は「外来看護」ではなく「看護外来」についてご紹介
させていただきます。

我が国は「精神障害にも対応した地域包括ケアシステム（＝通称：にも包括）」の構
築を推進しており、理念は「自分らしい暮らしを支えるシステム作り」です。
まさしく、「看護外来」もそのための機能のひとつで、当センターでは「自分らしい暮
らしを支えるため」に地域の窓口である外来で医療的視点で手厚く支えることを目
的として行っています。

「看護外来」では、あらかじめ評価基準と質問内容を決めて指針に沿って面接を実
施することが基本となります。その際は専門的知識が必要なので当センターの認定
看護師が担当しており、当事者だけでなく、時には支援者の相談にも乗り、それも含
めて「患者さんの自分らしい暮らしを支える」役割を果たしています。

施設見学ツアー

名古屋市の「精神障害者社会資源見学事業」を活用し、令和3年度からグルー
プホームや就労継続支援B型事業所、地域活動支援センターなどの「施設見
学ツアー」を実施しています。入院中から実際の地域のサービスを見
て、知ること、入院の患者さんに少しでも退院後の生活のイメージ
を持っていただく機会となれば幸いです。

訪問支援 ～ACTあいち・訪問看護～

ACT（アクト/Assertive Community Treatment:包括型地域生活支援）は、精神障害を
持つ方が、病気や症状とうまく付き合いながら、住
み慣れた場所で安心して暮らしていけるように、多
職種チームによる訪問支援（アウトリーチ）を行う
もので、当センターで平成27年度から愛称を
「ACTあいち」として本格的にチームでの活動を行
っています。

また、訪問看護では、外来看護師が中心となりご
自宅へ伺い、症状の観察、服薬管理、生活面での不安
軽減などの支援をおこなっています。

「にも包括」の普及啓発活動

県立病院のスタッフとして「にも包括」を県内に普及するための活
動も行っています。一例をあげると、愛知県精神保健福祉センターが中
心となり県全域（名古屋市を除く）を対象とした「にも包括」の構築を推進
するための「中核人材育成研修」「医療と福祉の協働のための合同研修」の内容
を検討する委員会の委員を認定看護師や精神保健福祉士が務めています。

その他、複数の障害保健福祉圏域会議において、「当院の「にも包括」を活用した病棟
の取り組み」について認定看護師や精神保健福祉士が講演しています。こうした活動を通
じ「にも包括」が広く普及し、地域共生社会の実現に近づくことを願っています。

結び

「にも包括」の歴史は浅く解決すべき課題はたくさんあります。地域包括ケア推進委
員会では、行政・福祉・様々な相談窓口、ご家族、支援者、地域住民の皆様と「顔の見える
関係」を築き、様々な「垣根」をなくして、患者さんが自分らしい暮らしを送ることが
できる「地域共生社会の実現」にむけて取り組んでいきます。

ピアサポート、病棟相談会

名古屋市の「精神障害者ピアサポート活用事業」を活用し、令和6年から精神障害
の当事者であるピアサポーターさんを病棟にお招きする「病棟相談会」を実施して
います。どのように病気と向き合ってきたか、社会での生活の実体験を聞くことで、退院
に不安を感じる患者さんが勇気づけられ刺激を受ける姿を目の当たりにし、当事者だ
からこそ伝えられる力があるのだなと実感しています。

「病棟相談会」には名古屋市、保健センター、障害者基幹支援センターなどの地域
の支援者の方々もお招きし、退院後に必要な社会資源についての質問などを患者さ
んが直接聞くことができる機会となっています。患者様が少しでも安心して自分ら
しい地域生活に戻っていただけるよう様々な情報をお伝えしていきます。