

尾道市立市民病院 オープンカンファレンス 2024/11/28

公認心理師による職員向け メンタルヘルス支援の取り組み

尾道市立市民病院 臨床心理室

公認心理師

村山 直子

本日の内容

- 公認心理師／臨床心理士について
- 臨床心理室について
- 当院での公認心理師の業務内容
- 職員向けのメンタルヘルス支援について
- 本日のまとめ

公認心理師とは

- 2018年9月に第1回の試験が実施された新しい資格
- 心理職初の国家資格
- 心理学に関する専門的知識および技術をもって、以下の行為を行うことを業とする者
- 公認心理師の専門業務
 - ① 心理状態の観察とその結果の分析
 - ② 心理に関する相談に応じ、助言、指導、その他の援助を行う
 - ③ 心の健康に関する知識の普及のための教育等

臨床心理士とは

- 臨床心理士資格認定協会による資格
- 長年、日本の心理臨床を牽引してきた資格
- 臨床心理学の知識や技術を用いて、人間のこころの問題にアプローチするこころの専門家
- 臨床心理士の専門業務
 - ① 臨床心理査定
 - ② 臨床心理面接
 - ③ 臨床心理学的地域援助
 - ④ 上記に関する調査・研究

臨床心理室について

- 公認心理師（臨床心理士）2名で構成
- 診療部所属
- 小児科を除く全科対応（患者は18歳以上を対象）
- 2022年4月より公認心理師増員に伴い、職名を公認心理師へと変更し、臨床心理室を設置

主な業務内容 (公認心理師法参照)

- 患者（とその家族）を対象に
 - ① 心理状態の観察とその結果の分析
 - ② 心理に関する相談に応じ、助言、指導、その他の援助を行う
 - ③ 心の健康に関する知識の普及のための教育等
- 当院の職員を対象に
 - ④ 心理に関する支援を要する者の関係者に対し、その相談に応じ、助言、指導その他の援助を行う

主な業務内容（具体的に）

□患者との対話を通じてアセスメント

- 現在の心理状態や精神疾患の有無
- 性格や行動の傾向、価値観、病気への思いや治療への取り組み方

□他職種や精神科医との連携

- 患者の状態を共有し、対応方法を共に検討

□心理療法の実施

- 患者の考えや気持ちの整理を手伝う
- 患者の自己理解を促す

→患者が安寧に治療を継続出来るように支援

□心理教育（患者教育）：状況に応じ、心理学的知見を教育する

□心理検査：主治医の指示や状況に応じて実施

臨床心理室のもうひとつの仕事

- 当院職員へのメンタルヘルス支援

当院での心理師による メンタルヘルス支援の変遷

- 2010年に心理師の入職時から開始
- 当時は個別相談と、入職者や異動、昇進等の変化のあった職員に対するメンタルチェックを実施していた
- 2015年からは、事業所にストレスチェックが義務づけられたため、心理師によるメンタルチェックは廃止（外部委託で全職員対象に継続中）
- 個別相談は継続的に実施し、現在も続いている
- 研修会等は、新人看護職員研修でのメンタルヘルス研修から始め、現在は、全職員対象の研修も実施している
- 研修会等に参加することが難しい職員にもメンタルヘルスについて考えてもらう機会を確保するため、2023年から「臨床心理室だより」の発刊を開始

メンタルヘルス支援はなぜ必要か

- 調査等から
- 経験から

医療者とストレス（調査等から）

- 勤務医対象の調査（日本医師会 2022）によると、回答者（2786名）の8.5%が中等度以上の抑うつを呈していたとの報告
- 看護師のストレスに関する調査研究は数多くなされており、「看護師のストレス」への注目度は高い（看護師向け雑誌には特集が多数！）
- 厚生労働省公表の昨年度の「過労死等の労災補償状況」（2024.9.28公表）によると、精神障害での請求件数、支給決定数ともに医療福祉分野が最多。職種では、保健師・助産師・看護師が請求件数、支給決定数ともに2番目に多くなっている

医療者とストレス（経験から）

- 通常業務に加え、緊急対応など時間に追われやすい環境
- 宿直や夜勤などの交替勤務のため、生活や睡眠のリズムが崩れやすい環境
- 患者に寄り添うなど、感情労働が求められる環境
- 命に向き合う緊張感のある環境
- 医療の高度化、複雑化によって常に新しいことを学び続ける必要があるなど、プレッシャーも多く休みにくい環境
- 多職種チーム医療など人間関係の複雑化
- 医療現場はストレスの多い職場環境！

医療現場はストレスが多い！

- →医療者にとってメンタルヘルスケアは重要

現在取り組んでいる支援

- 「こころの健康相談」の実施
- こころの健康のための研修会の実施
- 「臨床心理室だより」の発行

こころの健康相談

こころの健康相談

- 希望する職員からの個別の相談に応じている
- 対象は全職員
- 職種や役職にかかわらず、様々な職員が利用している
- 相談内容は、自分のこと、職場のこと、家族のことなど多岐にわたる
- 復職支援などを行うこともある

職員通用口と看護師更衣
室前掲示板に掲示中

研修会等でも案内

こころの健康のための研修会等の実施

新人看護職員研修でのメンタルヘルス研修

- 新人看護職員研修のプログラムの一環で実施
 - ストレスの基礎知識についての講義
 - コラージュ療法の実施
- 自分の気持ちと向き合いつつ、作業を通じて同期との交流を図る機会としている

看護補助者研修でのメンタルヘルス研修

- 診療報酬に関わる看護補助者研修プログラムの一環で実施
- 当院では、全看護補助者を対象に実施
- ストレスの基礎知識や一般的な対応方法についての講義を実施

全職員対象のメンタルヘルス研修

- みんなでゆったりしよう会と名付け、年に3回研修会を実施
- 全職員対象で、参加希望者を募り実施

- ストレスの基礎知識などの提供
- ストレス対処法を体験できる機会の提供
- 参加自体がリラックスの場の提供となるように

臨床心理室だよりの発行

臨床心理室だよりの発行

- メンタルヘルスに関するコラムを掲載
- 各部署に配布している
- 職員通用口と看護師更衣室前の掲示板に掲示
- 40部を持ち帰り用に準備

呼吸法をやってみよう♪

落ち着いたゆったりとした呼吸をしてみましょう
鼻から「1 2 3 4」と吸って1秒止めて
口から「5 6 7 8 9 10」と吐きましょう

ろうそくを吹き消すような口でゆっくりと細く吐きましょう

自分のペースで10回くらい行いましょう



本日のまとめ

- 院内の心理専門職として、メンタルヘルス支援をいろいろなチャンネルを用いて実施している
- 今後も職員のメンタルヘルスの維持向上を目指して継続していく

引用文献

- 日本医師会 医師の働き方検討委員会 2022 勤務医の健康の現状と支援のあり方に関するアンケート調査報告書
- 厚生労働省 2024 令和5年度「過労死等の労災補償状況」

ご清聴ありがとうございました♪