

皆さんこんにちは! 訪問看護ステーションくるみです! 今年度最後、3月が訪れました!  
3月は気温や気圧が変動しやすく、心身共に体調を崩しやすい月です。また、別れや出会いも多くあり、  
周りの環境が大きく変わる月でもあります。様々な変化に心身がうまくついていけない時は、少し足を止めて、ゆっくりしてくださいね。  
ささやかですが、くるみもそのお手伝いを出来たら良いな、と思っております。今月もくるみをよろしくお願いたします!



"精神科訪問看護"は、まだまだ世間的にも、支援者達の世界でも、理解が深まっていないところが多くあります。そこで、皆さんが抱く疑問にくるみがお答えしていきます!

Q 精神科の訪問看護って、やってみるとどんな良いことがあるの?

A できなかったことができるように!  
症状改善の効果があります! ※個人差があります。

- 例えば...
- 仕事を休みがちであったが、休まず行けるようになった
  - 朝起きられなかったり、家事などの生活が困難だったが出来るようになった

精神疾患、発達状態、周りの環境、その人自身の特性、様々な要因から問題を抱える方は多く居ます。精神科訪問看護ではそれらを改善する為に、病院では難しい、その人自身に合わせじっくり話や状態を聞くことから始め、それらへの対処を医療者視点から指導したり、他の各連携施設と連携しながら生活を整えていきます。

Q 精神科訪問看護って、ものすごく重症な人向けのものじゃないの?

A そんなことはありません!  
精神疾患の発症を未然に防ぐことも私たちの役割です!

勿論、重症で生活がままならない方にとって精神科訪問看護は非常に重要ですが、精神疾患は誰にでもなり得る可能性があります。まだ発症してなくても、辛い環境や困難におかれている方がそのまま頑張り続けてしまうと、発症するリスクは非常に高くなります。私たちくるみは、精神疾患やこの問題で辛い想いを抱える方々を増やさないう、未然に防ぐことにも力を入れています。

少しでも精神科訪問看護に助けを求めてくだされば、私たちが身近に支え、困難を解決し、"発症を未然に防ぐ"ことが出来るかもしれません。  
今、この文を読み、迷われている方が一人でもいらっしゃるのではありませんか。私たち精神科訪問看護はそういう方の力になりたいと思っています。

どんな些細なことでも構いません!

助けを求めてみてください。



第2話 病院嫌いがなぜ看護師に?  
作: 風ばるこ



過去話はWebコラムで読めます!

その他お役立ちコラム、「くるみ」の日常、スタッフのエッセイなどを発信中!



## 精神科訪問看護ってどんな時に受けれるんだろう?

「精神科訪問看護というサービスがありますよ」と伝えても、医師や相談員さんから直接紹介を受けるまで知らなかった、という方は多いと思います。

対象となる方を改めてご紹介!

**生活や家事、健康が不安**

- ・掃除、買い物、食事がうまくいかず、生活リズムや食生活が乱れてしまう
- ・薬が飲めない
- ・誰かの視線や嫌な音が気になる

**心やからだがつらい**

- ・心がしんどくてからだ動かかない
- ・やりたいことや仕事ができない

**ご家族の困りごと**

- ・家族が自室にもってしてしまう
- ・どう付き合っていけばよいかわからない
- ・暴力を振るって手が付けられない

**人付き合いや感情の制御が難しい**

- ・感情や言動、お金のコントロールができない
- ・人付き合いがうまくいかない
- ・周りトラブルになってしまう

困難事例も積極的に受け入れます。

- 既に精神科、心療内科に通院されていて、このような悩みがある方
- お友達、知り合い、家族などがもしかしたら対象かも?と思われる方

お問い合わせはこちらから



くるみでは、精神疾患をお持ちの方やこころのケアを必要とされている皆さまに寄り添い、医療的な側面から相談をお受けしたり、助言・援助などトータルサポートを行っています。 **まずはご相談ください!**

## 最新の空き状況

訪問看護ステーションくるみの訪問区域は『大阪市全域』です! 近接する市町村であれば訪問可能なケースもありますので、お気軽にご相談ください。

新規契約受付中!!!

男性看護師枠

月	火	水	木	金	土
10:00~12:00					
△	×	×	×	△	×
12:00~15:00					
△	×	×	×	△	×
15:00~18:00					
×	△	×	×	×	×
18:00~20:00					
×	△	×	△	×	△

女性看護師枠

月	火	水	木	金	土
10:00~12:00					
×	×	×	×	△	×
12:00~15:00					
×	△	×	△	×	△
15:00~18:00					
×	×	×	×	×	×
18:00~20:00					
△	×	×	△	△	△

最新の空き状況はWebやSNSでご確認ください。



X (旧Twitter)



Web



現在、くるみで一緒に  
はたらく仲間を募集しております。

「訪問看護の現場から、地域精神医療の改革を!!」  
私たち看護師が主役となる地域医療の実現に共に挑戦しませんか?  
ご興味がある方はぜひ一度、こちらをご覧ください。



スタッフの日常を  
インスタでこっそり  
公開中!!!



https://kurumi.makecare.co.jp



06-6105-1756

平日・土曜・祝日 9:00~18:00【日曜・年末年始休み】  
〒546-0031 大阪府大阪市東住吉区田辺 5丁目 1-37 ラ・ヴィーア米田 607号室