

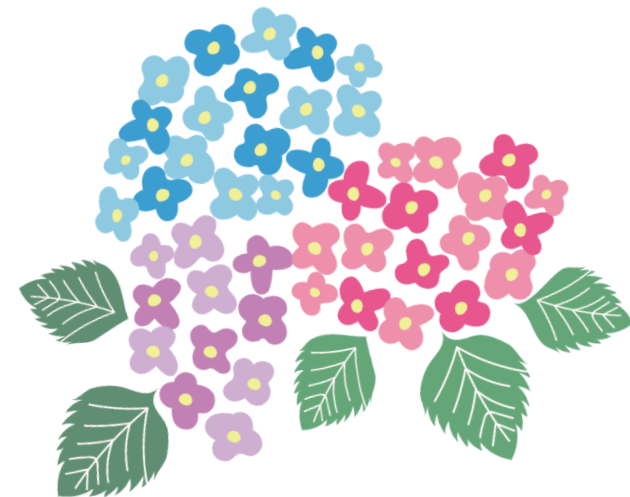
令和6年度 神奈川県精神科病院協会  
看護部長会総会 第1回勉強会

# 業務従事者のメンタルヘルス

2024年6月17日 @横浜ホテルプラム



横浜相原病院 心理療法科  
中野博子(公認心理師・臨床心理士)



# 横浜相原病院のメンタルヘルス取り組みの経緯

# メンタルヘルス相談室開室



- 夜間、患者様対応で問題発生
- その時のスタッフへのカウンセリングを依頼される
- 上司の指示でカウンセリングの開始(2週に一度)
- 約束通りの時間にきちんと来室
- しかし...切迫した状況でない限り本人の問題の本質は見えず
- 1年弱で面接を終了する
- その後同様の問題が生じて退職

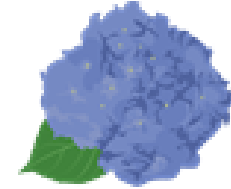
# メンタルヘルス相談室

- 横浜相原病院のメンタルヘルス相談は、先述のカウンセリング開始をきっかけに2013年4月に開始し、2024年に11年目を迎えています。
- メンタルヘルス相談室は職員の方が、元気に気持ちよく仕事に取り組めること、ベストの状態です患者様の回復の支援に取り組めることを目指しています。
- 開室はほぼ2週に一度で、非常勤の公認心理師が担当。
- メンタルヘルス相談はもちろん、自分のことを知りたいと思う方のために、心理テスト(実施、解説)も受け付けています。

# メンタルヘルス相談室開室のお知らせ 2013年4月

横浜相原病院

## メンタルヘルス相談室が 開室しました



メンタルヘルス相談室は職員の皆さんが働きやすくなるための相談室です。



お仕事される上で困ったこと、なかなか同僚に相談しにくい悩みなどがありましたらどうぞいらしてください。



開室時間は隔週の月曜日、担当相談員は非常勤の臨床心理士(中野)が担当します。原則として相談内容についての秘密は守られますので安心してご利用ください。





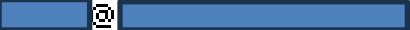
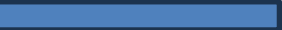
ご自身のことだけでなく、同僚・部下についての相談等にもご利用可能です。



5月～7月の開室は  
5月27日、6月10日、24日、7月8日、22日です。



### 相談申し込み方法

- お電話にて申し込み: 080--  
相談窓口は心理療科: 担当者
- メールにて申し込み  
E-mail: @
- 申込用紙による申し込み  
タイムカード横に申込用紙と投入用の箱を設置しました。  
そちらに申込用紙を投入してください。
- 開室日に中野に直接申し込みもお受けします。





メンタルヘルス相談室は 職員の皆さんが働きやすくなるための相談室です  
お仕事される上で困ったこと、なかなか同僚に相談しにくい悩みなどがありましたらどうぞいらしてください。



開室時間は隔週の月曜日、担当相談員は非常勤の臨床心理士(中野)が  
担当します。



原則として相談内容についての秘密は守られますので安心してご利用くだ  
さい。



ご自身のことだけでなく、同僚・部下についての相談等にもご利用可能です。



多くの人が利用するための取り組み

# メンタルヘルスニュースの発刊

- 定期的に各部署に配布、掲示し、相談室の存在を紹介。
- 各月の相談室開室日が確認できるように更新し、いつでもいつ利用できるのかお知らせ
- 利用が身近になるための記事を載せている

横浜相原病院



メンタルヘルス・ニュース3月号

vol. 4 ,No12,2017



## 今年度もありがとうございました

寒い中にも春の気配の感じられる、まさに三寒四温のこのごろです。この季節は、アレルギーの季節でもあり、調子を崩しておられる方も多いのではないのでしょうか？ 体に不調があると、気持ちも沈みがち。イライラするとつい、自分の周りの人に当たりたくなることもあと思います。そういう時、自分よりも弱い立場の人に当たってしまうことはないのでしょうか？当たっている側は、気づかなくても、当たられた側の人ほどとも傷つきます。スタッフ同士、患者の皆さまに対して、自分では気が付かない言葉や行動が相手を傷つけていないか、一人一人がチェックしましょう。

メンタルヘルス相談室は、職員の皆さま全員が元気な気持ちでお仕事に取り組めること、ベストの状態でお客様の回復の支援に取り組めることを目指しています。どうぞ、気軽に利用してください。連絡を待っています。

- 相談室は職員の皆さんが働きやすくなるためにご利用いただける相談室です。お仕事上の困ったこと、なかなか同僚に相談しにくい悩み、自分について知りたい希望がありましたらお気軽にご利用ください。
- 開室日は原則隔週の月曜日、時間は昼休みか16時～で、1回の時間は30分程度です。
- 相談は非常勤の臨床心理士が担当します。
- 相談内容についての秘密を厳守しますので安心してご利用ください。
- 同僚・部下への対応についてのご相談にもお気軽にご利用ください。

2017年 3月6日・27日・4月3日・17日

### 相談・心理テスト申し込み方法

☎ お電話による申し込み： 070--  
相談窓口 心理療法科：土田担当  
開室日は、直接相談員 中野 が受け付けます。

✉ メールによる申し込み： 

相談窓口 心理療法科：土田担当  
相談ボックス利用による申し込み  
タイムカード横の掲示板右端に相談ボックスがあります。  
・・・集箱！のような地味な木の箱です。  
脇の申込用紙に記入して投入してください。

(^o^) 直接申し込み

開室当日は、中野に直接声を掛けいただいても受け付けます。





## 申し込み方法の変遷①

# 当初の申し込み方法

かけにくい？  
わかりにくい？

利用されず  
担当者もPCで  
確認しにくい？

電話で直接、メール  
す。

\* **お電話** → 外線 **070-\*\*\*\*-0000**、内線 **xxx**  
(相談日は担当直通、当日も時間がたれば受け付けOK)

\* **メール** → **abcd@efgh.jp**

\* **申し込み用紙** → 総務課前にある**巣箱**の  
備え付けの用紙に記入して打

ほとんど  
利用されず

## 申し込み方法の変遷②

誰もがいつでも  
簡単に直接  
アクセス可能

# メンタルヘルス相談の申し込み

- ① ショートメールで 070-\*\*\*\*\*-00000にお名前、連絡先と相談希望などを簡単に入れてお送りください。一番確実に受付ができます。  
確認次第追って予約日時などのお返事差し上げることが可能です。
- ② **お電話 070-\*\*\*\*\*-00000、または内線XXXX**にご連絡ください。  
相談室開室日には直接相談担当中野が伺います。  
開室日以外は、心理療法科永島が伺わせて頂きます。  
内線からの場合、直接電話に出ることができない場合、連絡頂いた方がどなたか分からないため、折り返せない場合があります。  
相談日当日は、電話を携帯しているので相談日にご連絡していただくのが確実です。
- ③ 総務前の**申し込み用の箱**に備え付けの申し込み用紙があります。  
投函を確認し次第連絡させて頂きます。

# 相談の取り組みの実際

- 家族の問題の背景の自身の性格を考える
- 職務への関心を持てるようになること
- 部署のサポート力に助けられる
- 本人の特性と付き合う
- トラウマをきっかけに
- 本人に合わせた職務への変更

# 「研修会」開催の変遷

# 研修会の変遷(横浜相原病院の場合)①

## コロナ感染拡大前

一年に2回程度の対面の研修会を実施。内容は...

アンダーコントロール、自分について知ることなどのスタッフ自身の自己理解に関するもの、

患者対応についてのロールプレイを通じての患者理解、

認知行動療法の紹介、呼吸法など

問題として参加者が意欲の高いスタッフ中心に限られること。

# 研修会の開催

横浜相原病院 医療安全研修会

## セルフケアについて



2013年5月13日  
心理療法科  
中野 博子



強会  
いて



横浜相原病院 勉強会

## アンガー・マネージング anger manager



2016年11月16日  
職員メンタルヘルス委員

横浜相原病院  
職場メンタルヘルスサポート委員会主催  
勉強会



## 対人ストレスを コントロールするには



日時: 2014年6月9日 18:00~19:00  
場所: 6階 OT大ホール

座長: 横浜相原病院院長 吉田 勝明先生  
講師: 東邦大学学長補佐 中野 弘一先生

職場で、日常生活で、避けられないストレスとうまく付き合うには? について、心療内科医として長年の経験を持つ熱血講師がお話します。聞いて損はない! ? お気楽にご参加ください。

横浜相原病院 医療安全研修会

## 医療安全とこころの健康

2014年10月27日  
横浜相原病院  
中野 博子



場所: 6階 OT大ホール

講師: 中野博子

(メンタルヘルス相談員)・(メ

まてね!



## 研修会の変遷(横浜相原病院の場合)②

### 2020年のコロナ感染拡大(オンライン情報の提供)

コロナ感染拡大中は、従来の対面の勉強会の開催が困難。そのためインターネットから取得できる材料を紹介し、ポスターにQRコードを載せて随所に掲示、各自がスマホで簡単にみられるようにした。



## 研修会の変遷(横浜相原病院の場合)③

### コロナ感染終結後(職員の慰労、相談室紹介のサロン開催)

コロナ感染で消耗しきっている全職員を対象に、勤務終了時間に合わせて集会室を借りて「メンタルヘルスサロン」を開催。

看護部長によるコーヒーサービスをはじめとする飲み物、お菓子など誰でも立ち寄れる場を提供。

職員によるマッサージ、外部提供による睡眠レクチャーなどが好評、普段会うことのない相談員と職員の触れ合いの場としても機能。

# メンタルヘルスに関する定期的情報提供

## 「こころのサプリー」の発行

心の健康に関して、職員が日常生活の中で役立てる情報などの情報を定期的に配布することでメンタルヘルスへの関心を高めていく内容を紹介している。

発行物は各部署に配布され、ファイリングされて誰でも読めるようになっている。

書き手はメンタルヘルス委員会のメンバーの持ち回りで。

# 新入職の職員への認知

4月、新入職員のオリエンテーションでメンタルヘルスについての時間。自身の気持ちに気が付くことの意味、対応について考えている時にはメンタルヘルス相談室があることを紹介する機会を設けてもらっている。新人研修の際に新人に配布した心理検査を個別に返すことで、相談室や相談員について安心して利用できるように周知する機会を作る機会に。

新人研修や、心理検査の結果を伝えることを通じて直接話す機会を持つことで、どんな人がいるのかわかり、利用しやすくなることを目指している。

## 取り組みの実際 新入職職員オリエンテーション

4月、新入職員のオリエンテーションでメンタルヘルスについての時間。自身の気持ちに気が付くことの意味、対応について考えている時にはメンタルヘルス相談室があることを紹介する機会を設けてもらっている。

# セルフケアを！

- セルフケアって？
- セルフ + ケア  
SELF CARE だから  
… 自分(セルフ) を ケアする
- こころのストレスに気づいて、  
「自分の健康を自分で守る」こと



# Self Careに何が必要？

オリエンテーションスライド

## こころの健康づくりを推進するためには、

労働者自身がストレスに気づき、これに対処するための知識方法を身に着け、それを実施することが重要。

## ストレスに気づくためには、

労働者がストレス要因に対する ストレス反応 や 心の健康 について理解するとともに、自らのストレスや心の健康状態について正しく認識できるようにする必要がある。

## セルフケア

労働者自らが行う ストレスへの気づきと対処 および 自発的な健康相談、さらにはストレスの予防をセルフケアという。

## セルフケアの基本

**「自分の健康は自分で守る」**という考え方を理解し、ストレスに対処する知識、技法を身に着け、日常生活の場でそれらを積極的に実施できることが基本。

# なぜケアが必要？

- 患者さんの看護 や 治療にかかわる中で、 知らず知らずに ストレスをためている可能性
- すでにストレスに気づいているかもしれない
- そのままにしておくと、ストレスがたまっていく
- 事前にストレスに気付くことで対処できることが多い
- 仕事も、自分自身の生活もよりいきいきと過ごせるために 自己管理のできる人を目指そう



# 精神科の患者の方々と接すること

- ご自身が問題を抱えているので、通常と比べ周囲に配慮するゆとりのない状態になりやすい
- ストレスの大きい状態...ストレス対処力が落ちている
- 状況がうまくキャッチできないために、一見理解しにくい行動をとることがある
- 支援に携わるスタッフに配慮することができない
- かかわる側として、理解しにくいので、こちらにゆとりがないと、やっかいと感ずることになりやすい

# 知らないうちにストレスがたまる状態

## 仕事のなかで・・・

### ◆人間関係

上司や部下との対立、セクハラ、パワハラ等

### ◆役割・地位の変化

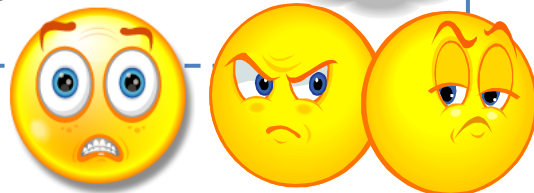
昇進、昇格、配置転換、出向等

### ◆仕事の質・量の変化

長時間労働や人事異動、トラブルの発生などによる

### ◆重い責任の発生

仕事上の失敗や事故による



## プライベートで

### □自分のこと

病気・家庭不和・対人トラブル・事故災害・重要な人との別れ・結婚

### □自分以外

家族・親族・友人の死、病気、非行等

### □住環境・生活の変化

単身赴任、転居、騒音など

### □金銭問題

多額の借金、ローン、収入減等

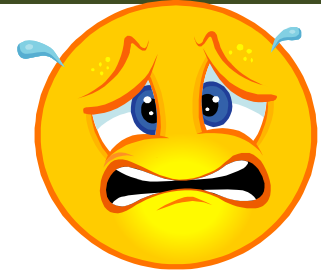


# なぜセルフケアなの？

- 横浜相原病院に勤務するスタッフにとってより働きやすい職場をめざすこと
- ストレスによって引き起こされるリスクを減らす努力していくこと
- 病院自体が心地よい環境となり、職員の皆さんにとってより働きやすい職場になること・・・
- 職員の皆さんにとってのいい環境とともに・・・
- 結果的に共通の目標である 患者さんに にとって心地よい環境となるはず



# ストレスの影響



## 心理的側面

- 抑うつ症状 意欲低下
- イライラ 緊張 不安

## 身体的側面

- 高血圧 胃・十二指腸潰瘍
- 糖尿病 肩こり 動悸 息切れ
- 下痢 便秘 食欲不振 不眠 肥満



## 行動的側面

- 作業能率低下 事故
- アルコール依存 過食 拒食

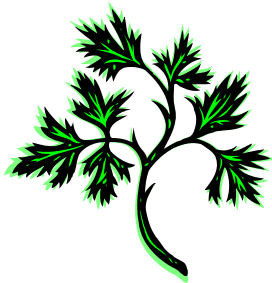


# 仕事上のストレス

- 医療職(看護職)に関しての、最近の研究より
- 相手に承認されることが仕事の意欲に繋がる事が示されている
- 仕事に限らないが、人に支えられること、ソーシャル・サポートが心身の健康に果たす役割は注目されつつある

# 精神科に勤務する職員として・・・

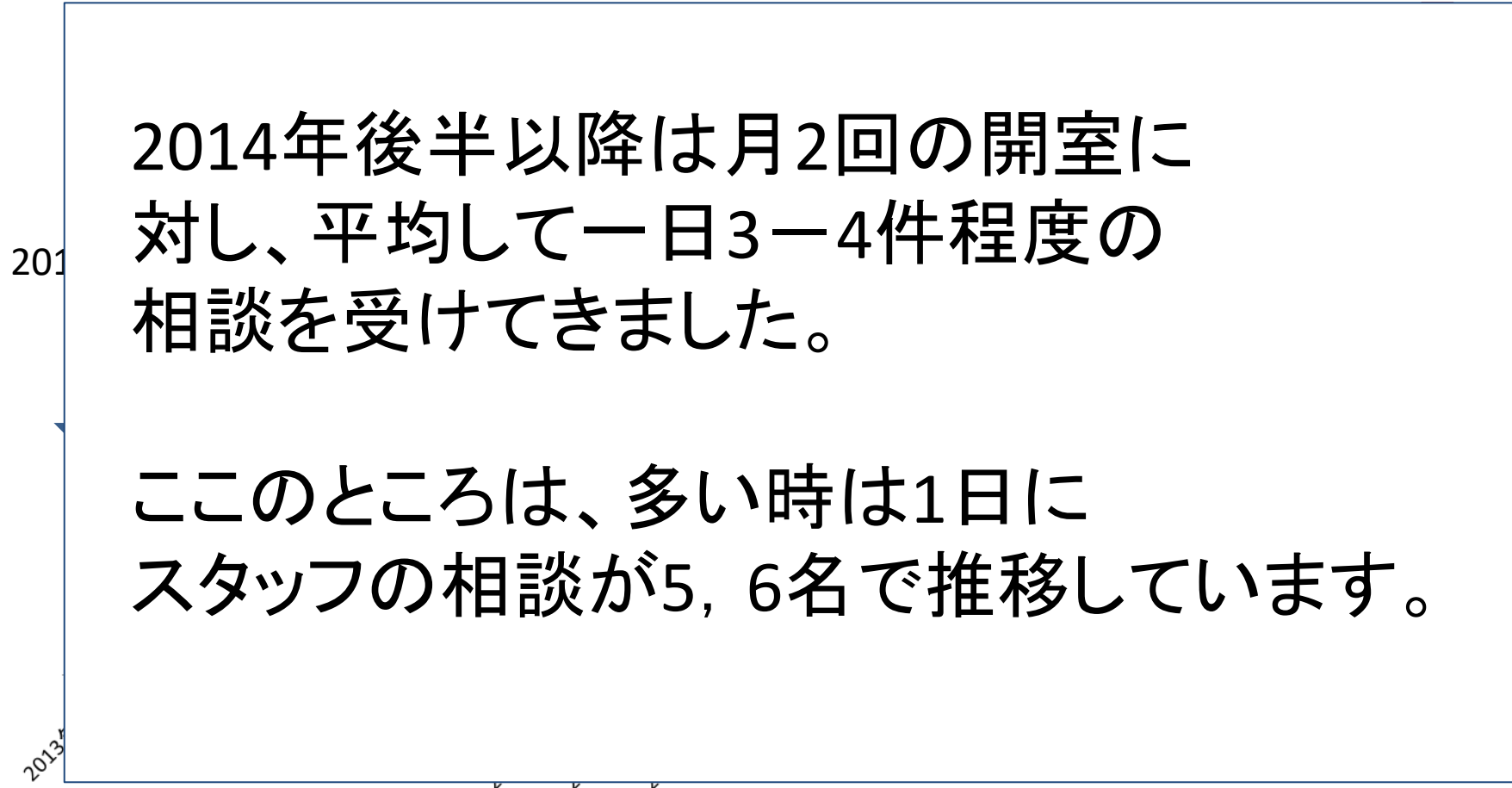
- 自分でストレスに対処できるようになることがストレスとうまく付き合う方法
- 自分で処理できないときは、周囲の人に助けてもらえるように・・・
- 自分に合ったリラックス方法を探しておくこと
- 無理をしないこと
- 身体の声に耳を傾けること



# メンタルヘルス相談室の活動状況

## 相談室月別 利用者数推移状況

10



# 精神科に勤務する職員として...

オリエンテーションスライド

- 自分でストレスに対処できるようになることがストレスとうまく付き合う方法
- 自分で処理できないときは、周囲の人に助けてもらえるように...
- 自分に合ったリラックス方法を探しておくこと
- 無理をしないこと
- 身体の声に耳を傾けること

患者の方々のQOLの向上につながる



# 自分について知ろう！



オリエンテーションスライド

- 「いつもと違う」自分に気づくために、自分について知ってみよう！
- **心理検査TEG**をやってみてください。
- 後日、相談員の中野が面談の時間をとり、解説します！ご活用ください！

# ま と め

## 1. ストレスへの気づきをよくする

「いつもと違う」自分に気づけるように

## 2. メンタルヘルスへの理解をすすめる

メンタルヘルスの知識を高める必要

年2回のメンタルヘルス勉強会にご参加ください

## 3. 相談する

いろいろな身近に相談できる環境を整備






(家族、友達、同僚、 上司・・・相談窓口)



# ご気軽に ご利用ください！

- これらがうまくいかないとき・・・
- 自分のケアだけではどうにもならない時とき
- 問題の表面化する前に助けの欲しい時
- 自分について知りたいとき
- 上司や部下との対人関係について抱え込まずに客観的に見たいと思った時



- メンタルヘルス相談室は職員の皆さんが働きやすくなるための相談室です。
- お仕事される上で困ったこと、なかなか同僚にも相談しにくい悩みなどがありましたら どうぞいらしてください。
- 開室時間は原則的に隔週の月曜日、担当相談員は非常勤の臨床心理士(中野)が担当します。
- 相談内容についての秘密は原則として守られます。安心してご利用ください。
- ご自身のことだけでなく、職場の人との関係についての相談等にもご利用可能です。

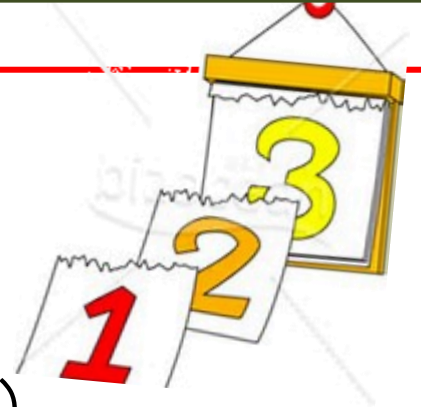
# メンタルヘルス相談室のご利用方法

オリエンテーションスライド

## ■ 開室日・相談時間

### 開室日

隔週の月曜日（メンタルヘルスニュースで確認してください）



### 相談時間

☆業務時間内（8:45～17:45），昼休みを利用する場合  
所属部署の責任者か，代行者への報告を行い，許可を得て，  
所在を明らかにしてください。

☆事業時間外の時間の利用

相談員と調整の上，17:45～19:00 の利用が可能です。  
ご連絡ください。



☆面接時間は概ね30分程度とします。

# メンタルヘルス相談室のご利用方法

オリエンテーションスライド

## ■ 相談申し込み(連絡)方法

○お電話 : **070-\*\*\*\*-xxxx**  
相談窓口 **心理療法科 担当**  
開室日は直接**相談員(中野)**が受け付けます。

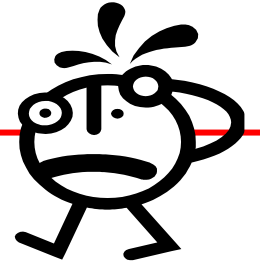


○メール : E-mail: **abcd@efgh.jp**

○相談ボックスへ申込用紙で  
タイムカード横の掲示板に申込用紙と投入用の箱を設置しています。  
申込用紙を投入してください。

○上司に相談して紹介してもらってもOKです。

# メンタルヘルス相談室のご利用方法



## ■ 相談内容

- ☆ 職員のこころの健康の保持増進を目的に、心身の不調・人間関係を含む職場の環境要因について.
- ☆ 相談員による解決が困難な相談内容については、相談者の了解を取った上でしかるべき責任者に報告し、解決に努めます.

## ■ 個人情報の保護について



- ☆ 個人情報の取り扱いにあたっては、関連する法令および社内規定を遵守し、秘密保持に努めます。
- ☆ ただし、相談者に希死念慮や周囲の人々に危害が加わるなど自傷他害の恐れがあると判断された場合はこの限りではありません。



取り組みの実際 しかし・・・

# メンタルヘルス相談の利用に関する問題

- 相談室を用いること...敷居が高い
- 相談担当者が非常勤でどんな人が対応するのか、どんな場所かわかりにくく利用しにくい
- 利用方法についての具体的な方法がよくわからない
- 相談することを人に知られたくない
- 日常的に相談できる人が身近にいるのでわざわざ相談室を利用する必要がない

心掛けたいこと

# 現在の活動

- 利用しやすい相談室
- 全職員にとって役に立つ相談室の運営  
相談業務のほかに
  - \* メンタルヘルスに関する情報の発信  
定期的刊行物(メンタルヘルスニュース、こころのサプリ)
  - \* 状況に合わせた全職員向けの研修や相談室の紹介  
研修会、メンタルヘルスサロン

# 今後の展望

- 意識の高い職員は常時関心を寄せてくれているが、日常的に忙しくゆとりのない職員にどう寄り添えるかがテーマ
- 問題の有無にかかわらず、各部署の責任者と情報を共有し、状況を理解したうえでの対応ができる体制を強化する
- いつでも利用できる開かれた相談室

ご清聴ありがとうございました

