

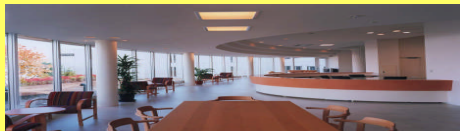
### はじめに

◎当院の思春期・ストレスケア病棟(48床)は気分障害・摂食障害、適応障害などの10代の初発患者が多く、再発予防のための退院支援の充実を目指している。

◎今回、入院中に気分振り返り表を作成して

- 1、本人のセルフケア能力の獲得
- 2、本人を見守る支援者間の連携

が得られた退院支援の実践例を発表する。

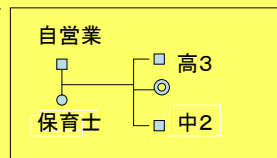


### 事例紹介

- Tさん 16才 女性 躁病 初発
- 入院期間:約2ヵ月半

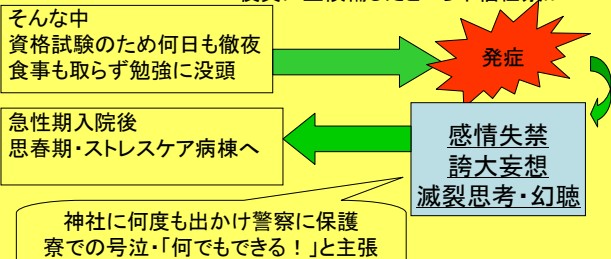
急性期約1ヶ月半 → 思春期ストレスケア病棟1ヶ月

- 背景:高校1年生(寮生活)
- 家族背景

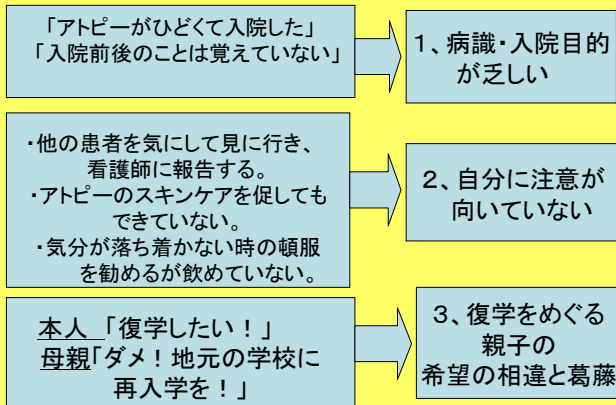


### 経過

- 大きな環境変化 高校入学により親元から離れ寮生活
- 人間関係の軋轢 寮は上級生との相部屋(気遣い)寮の4人の女生徒とは気が合わない役員に立候補したところ不信任票が...



### 思春期病棟 転棟時の状態

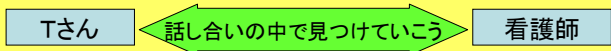


### 看護目標1:セルフケア能力が獲得できる。

#### 看護面接の方針

- ①注意を自分に向け、セルフモニタリングできるように気づきを促す。
- ②変化に気づいたら、支援者に関わってもらえるよう適切なSOSの発信方法を練習する。
- ③症状コントロール:内服の重要性の理解を促し頓服の適切な利用が出来るようになる。

大切なのは本人の自己決定



### 看護面接の経過

#### 1、発症時の振り返り

何が起っていたのか...

・課題があると「～しなければならない」という発想になっていた。」

・「学年で二人だけが選ばれるアメリカ留学を目指していた。成績はトップクラスを保たなければと自分にプレッシャーをかけていた。」

・「お母さんとは仲がいいけど、親を説得までして入った高校なので嫌なことがあっても自分で我慢しなければと思って誰にも相談できずにいた。」



・女生徒同士も気が合わない

・クラスで悪口を言われている

### 看護面接の経過

#### 2、不調サインを見出し、気分振り返り表を作成

①ろくに寝ないで、ご飯も食べないで勉強や部活に没頭していた。急に大泣きしてパニックになったり自分でも変だと思っただけ止められなかった。『空回り』していたと思う。

④アドバイスしてくれる人が必要かも…

③『空回り』しないためには何に注意すればいいのかな？

②寝ないで食べないのに調子がいいのは今考えるとおかしいと思う。1人で悩んでいっぱいいっぱいだった。

⑤不調のサインを考え、気分振り返り表を作って自分の状態を知ってみよう。

Ns

Tさん

### 看護面接の経過

#### 3、気分振り返り表によるセルフモニタリング練習の結果

- ・作成後の実践はスムーズにできた。
- ・項目表現を一緒に考えて適正化した。
- ・夜勤Nsとの毎日の振り返りもでき、気持ちや状態の言語化ができた。

自分の状態がわかり対応を考える力がついた。

### 看護目標2: 親(母親)の不安が軽減し親子で納得のいく方向性が得られる。

- ①親の不安を受け止める  
娘の思いもよらない発症を目の当たりにしての困惑、傷つき「もうあんなわが子を二度と見たくない」などの様々な思い
- ②情報を提供する  
症状コントロールがつけば復学も可能。精神面の変化の兆候を見守っていくことが大切。本人の希望、可能性も知って欲しい。
- ③親子を支える、学校・寮・家庭の連携体制を作る。

### 看護面接の経過

#### 4、誰に何をどのように頼めそうかを考える

使える資源は？

- 復学後の生活の場…寮
- 週末を過ごす場…家庭
- 日中活動の場…学校

支援者の役割分担を話し合う。

支援者に持っていた抵抗感をリフレーミングすると再認識しながら自己決定できた。

養護教諭: 薬の管理、学校での相談相手  
 舎監の女性教師: 寮で生活の悩みを聞く  
 担任: 情報をまとめ親と連携をする  
 親: 週末の相談相手と担任との情報交換

支援者側にも了解を得て役割分担

### 結果

- 気分振り返り表を入院中に作成  
夜勤看護師と入院中から試行
- 学校側と役割・連携を調整
- 1週間の試験外泊で寮から通学  
毎日気分振り返り表を活用
- 本人も親も支援者も手ごたえを感じ退院

自信を持って復学

### 入院前後の本人を取り巻く関係図

入院前

- 学校
- 寮の女生徒
- 本人
- クラスメイト
- 母親

退院後

- 学校資源
  - 舎監
  - 養護教師
  - 担任
- 寮の女生徒
- 本人
- クラスメイト
- 親
- 医療機関

ただし学校での悩み以外の情緒的交流

## 考察

### 本人の変化

#### セルフケア能力が向上した。

- ・精神面の変化に気づけるようになった
- ・薬が確実に飲めるようになった。
- ・状態を支援者に伝えアドバイスが得られるようになった。
- ・「依存による自立」が達成された。

### 支援者の変化

#### 関係者の連携が出来た。

- ・病気や不調の兆候についての共通認識が得られた。
- ・注意するポイントが明確化し支援者の不安が軽減した。

- 1、本人の復学意欲が強く、動機付けが高かった。
- 2、学校教師の来院時に親子と治療チームで話し合いができ、それぞれの思いが解りあえた。
- 3、親支援を通じ母親も本人の気持ちに添うことができた。

## 結論

- 1、振り返り表はセルフモニタリングを継続する再発予防のツールとして、また本人を支える連携のツールとしても効果的に機能した。
- 2、本人意向を尊重しながら、より有効な自己決定を導きだせる様支援することが重要である。
- 3、退院支援においては本人の能力、環境側の潜在能力に注目することが重要である。

### Tさんが本来持っている力

- ・自己洞察力が優れている。
- ・目的志向性が高い

### 支援者に潜在化していた力

- ・希望をかなえてあげたい思い
- ・教育的な関りの技術