

日本精神科看護協会とは？

日本精神科看護協会（略称「日精看」）は、精神科領域で働く看護職の全国組織です。47 都道府県に支部があり、精神科看護における日本唯一の職能団体として最新の知識や技術、看護の質の維持と向上、精神障がい者の支援、精神科病院と社会との関係づくりなど全国の仲間が 24 時間 365 日、70 年以上にわたって積み重ねてきた歴史があります。

日本精神科看護協会 活動理念

こころの健康を通して、だれもが安心して暮らせる社会をつくります。

日精看こころの健康推進部では、下記の事業を展開しています

こころの健康出前講座

日精看では、「こころの健康」について正しい理解をもていただきたいの思いから、精神科領域で働く看護師を企業・学校・施設などに派遣して、ご依頼の内容に応じた講演会やセミナーを行う「こころの健康出前講座」をはじめました。皆さんのご要望に応じて、公民館・学校・企業などに出向き、テーマに沿った内容を講演会やセミナー形式でお話しさせていただきます。子どもから大人・お年寄りまで幅広い世代に応じることができま



児童虐待予防支援のための パパカード

子どもの健やかな成長・発達の支援と、親・兄弟姉妹など家族全体の心身の健康サポートを目的として、児童虐待予防に関する普及啓発のための専門ツールを開発しました。

パパカードは、元々フィンランドの母子支援をする団体が、これからお父さんになる人、なったばかりの人のために開発した専門ツールです。

それをもとに日精看が日本版パパカードを作成し、児童虐待予防支援に活用しています。



7月は「こころの日」月間

7月1日は こころの日



こころのこと、
もっと。



今日、こころのお手入れしてみませんか？

一般社団法人 日本精神科看護協会

〒108-0075 東京都港区港南2-12-33 品川キャナルビル7F

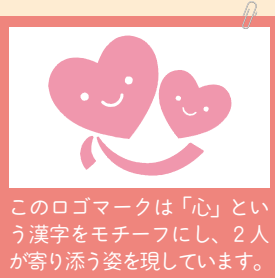
TEL：03-5796-7033 FAX：03-5796-7034 MAIL：kokoro@jpna.or.jp

一般社団法人 日本精神科看護協会

こころの日って？

1988年7月1日に施行された「精神保健法」にちなんで、日本精神科看護協会が1998年より7月1日を「こころの日」と位置付けました。

精神疾患や精神障がいのある人に対する正しい理解と、すべての人にこころの健康の大切さを考えてもらうことを願い、様々な取り組みを行っています。



このロゴマークは「心」という漢字をモチーフにし、2人が寄り添う姿を現しています。

精神保健法って？

かつて起こった精神科病院における人権侵害事件をきっかけに、入院患者をはじめとする精神障がい者の人権に配慮し、適正な医療を提供するために「精神保健法」が施行されました。現在は「精神保健及び精神障害者福祉に関する法律（精神保健福祉法）」となり精神的健康の保持・増進や精神障がい者の理解を深めることが国民の義務であると定められています。

「こころの日」を通して
こころの健康を考えてよう！

こころの看護便プロジェクト

孤独や不安な気持ちに拍車がかかり、自分ではこころのピンチに気づけない。身近にいる人もなかなか気づく機会がない—コロナ禍を経て、いまの社会にはこのような状態の方がたくさんいます。日精看ではそんなこころのピンチの助けになるべく、たくさんの人へこころの健康の情報を届ける「こころの看護便プロジェクト」を行っています。

看護便プロジェクトのツールをご紹介します！

こころの状態を知る手のひらサイズのミニリーフレットです。



こころの看護便ポケット

イメージしやすいVer.A

子どもも楽しめるVer.B



とっても簡単なこころのセルフケア方法を動画で紹介しています。

「こころのお手入れ」セルフケア7か条



こころの健康に関する情報が満載のwebサイトです。

ここからアクセス！



こころの看護便ネット



こころの日ポスター



こころの日の普及啓発ポスターです。6種類。

こころの日の取り組み事例

日精看ではこころの日について広く認知してもらい、こころの健康についてたくさんの人に考えていただくきっかけとなるよう、様々な取り組みを行っています。

CASE 01 小さいこと、できることから、広げていく（日精看 山口県支部）

小さな規模でもいいからこころの日をPRしようと声をかけたところ、ある病院が地域のふれあいセンターで市民向けにイベントをする予定だと聞き、日精看山口県支部として協賛することにしました。当日は、こころの看護便ムービーの上映、精神障がい者の作品展、アルコール手指消毒の実演を実施。ふれあいセンターにきていた方、学校帰りの子どもたち、また保健師や県会議員、そして地元のテレビ局も取材に来て、大盛況のうちに終わりました。アフターコロナの時代、これからも小さいところ、できるところから発信しつづけていきたいと思っています。



CASE 02 地域の学校に看護便ポケットを配布（日精看 岡山県支部）

普段から近隣にある地域の施設に「こころの看護便ポケット」を置いてもらっていたところ、こころの健康出前講座の依頼をいただきました。そこで「地域の方たちはこころに栄養を求めている！」と確信し、日精看の取り組みのことをもっと多くの人に伝えていこうと思い、こころの看護便プロジェクトのツールなどを、県内の小・中学校、看護学校、保健所など270か所に送付しました。早速反響があり、中学生を対象にした出前講座の依頼をいただきました。以前まいた「幸せの種」が、花や実になって広がっていく。そのような願いを込めながら、これからも継続して取り組んでいきたいと思っています。



CASE 03 オンライン講演会の試み—子どもへのケアを学ぶ（日精看 福島県支部）

今回は子どもや親御さんのこころの健康教育活動をしている先生に「こころの健康教育～あなたも大事 私も大事～」という講演をしていただきました。コロナ禍のため、オンラインで開催しましたが、幅広く募集ができ、県外からのご参加もいただきました。「小学1年生から『1日に2回くらい自殺を考えるよ』と言われたらどう対応するか」。そのような先生の



の実体験を交え、子どもへの対応、子どもに対する親御さんへの教育をたくさん教えていただきました。今後は中学校や高校など、こころの健康を広いフィールドで普及していきたいと考えています。