



ち☆ネット!

「顔の見える地域連携」を目指した多職種での情報交換と学びの会
それが、地域医療ネットワークの会です!

2021年11月2日 第39回 地域医療ネットワークの会 「こころと気持ちの休憩室」～私たちのメンタルヘルス～

今回はコロナ禍でも地域のみなさまとの交流を続けられるように Zoom ミーティングの基本操作のレクチャーとコロナ禍の医療、介護、福祉に従事するみなさまの心身の平穏が少しでも保つことができるように、オンラインでのグループワークを行いました。

病院や開業医、訪問看護ステーション、居宅介護支援事業所、介護保険施設、有料ホーム、教育機関等 23 施設、55 名が参加しました。

第1部：ZOOMの基本操作のレクチャー

聖マリアンナ医科大学病院 メディカルサポートセンター 齋藤祐子

第2部：グループワーク「私たちのメンタルヘルスを考える」

聖マリアンナ医科大学病院 緩和ケア科医師 櫛野宣久
精神療法・ストレスケアセンター 臨床心理士 木下直樹

第1部では、ZOOM 参加画面で自分の名前の表示方法、チャットを使った質問や意見の送信方法、リアクション・手挙げの方法など基本的な操作について説明と実践が行われました。

第2部は櫛野先生・木下先生から①医療従事者のメンタルサポートの重要性が指摘されている、②職員間の情報共有やコミュニケーションが精神的な負担を減らすことが示唆されている、③医療従事者は自ら支援を求めたがらないという背景から、コロナ禍での院内スタッフに対する活動報告がありました。

また、参加者から事前に調査した簡易ストレスチェックの結果・分析の報告がありました。その後ブレイクアウトルームで分けられたグループで、最近感じていること、体験したつらさなどについて各グループで話し合いを行いました。はじめは戸惑いながらのグループワークでしたが、徐々に話が弾み予定していた20分は短く感じるほどでした。グループワークでは、「病院での面会制限を行ったことで患者さんの様子が家族へ伝えられない。電話で伝えてもイメージが伝わらないことがもどかしかった」「面会ができないことで、患者家族の指導や理解が十分でない中で退院となることが気がかりだったが、この地域では在宅の方々に支えられ退院でき



ている。病院と地域で話ができる関係性を日頃より作っておくことが重要」などの意見があり、共有できました。最後に木下先生から、コロナ禍で参加者それぞれ状況は違うが、お互いに苦しみながら悪戦苦闘しながら業務を続けている。孤独は憎しみを強くしてしまうが、みんなは決して一人ではない。それが感じ取れば人を労わりながら過ごしていけるという励みになる言葉を頂きました。

