

『見直そう！ 精神科の「なぞルール」』ご購入特典

「なぞルール」 見直しの 思考プロセス

モヤモヤをひもとくためのヒントは
“看護過程”にあり

中村 創

ご予約・ご購入いただきましてありがとうございました。

■書籍の概要



見直そう! 精神科の 「なぞルール」

中村 創 著 「何となく」のかかわりを
「**根拠ある**」ケアに変える!

精神科看護の現場に残る、根拠のあいまいな慣習（＝なぞルール）。なぞルールの多い臨床現場は、不適切ケアの温床となり、本人の回復を妨げ支援者を疲弊させる。本書は、病院や地域の事例から背景をひも解き、当たり前に行われてきたケアを見直すための具体的なヒントを示す。

主要目次

- プロローグ 精神科のなぞルールとは何か
第1章 生活についてのなぞルール
第2章 支援者の役割・考え方のなぞルール
第3章 治療・ケアに関するなぞルール
第4章 家族に関するなぞルール
第5章 連携に関するなぞルール

A5 判／152 頁

定価 2,420 円（本体 2,200 円＋税 10％）

2026 年 8 月発行 ISBN978-4-8243-0489-6

支援現場のモヤモヤを 見える化！

なぞルールをひも解き 「見直しのヒント」を提示！

なぞルール

4

持ち物チェックは 徹底的に

管理しようとするほど逆効果！



病棟内の秩序や患者さんの健康、生命を守るため、精神科では金銭、たばこなどの嗜好品を管理し、あらゆる日用品を厳しく点検します。入退時、外出・外泊からの帰来時に特に厳格です。身体チェックでは上着を脱いでもらったり、靴のポケットまで開いて、持ち物を一つひとつ手に取り、危険物²がないか目を光らせます。

90

なぞルール

1

日常生活で使用する物品の過度な管理は、 当事者を退院後の自立した日常生活から遠ざける

看護師の主導による物品管理は、秩序の維持や安全確保には役立ちますが、当事者が日常生活において物品を適切に取り扱う力や機会を奪ってしまいます。

自己管理能力の低下につながる

金銭や嗜好品への制限や管理が行われることで、「自分で計算する」「必要なときに判断して行動する」といった自己管理能力が低下します。その結果、自分に関することなのに、そのほとんどを他者に委ねてしまう状態を招きます。

プライベートな物品も目の前で公開され、 個人の尊厳や権利が損なわれる

自分の目の前で個人的な所有物を細かにチェックされることは、本人の尊厳を損なう行為だと、私たちは自覚する必要があります。相応な心理的負担を相手に与え、心理的ストレスや無力感などのリスクがあります。さらに、医療者への不信感、治療への信頼・モチベーションの低下につながります。

91

なぞルールによる 「リスク」を解説！

なぞルール＝背景

1 荷物の中には、自傷他害につながる物品がある

刃物やガラス製品、あるいは湯券、ベルト、ロープといったものは、自傷他害に使われてしまう可能性を除外できないという考え方があります。当事者の命に甚大な影響を及ぼす要因になり得る物品は、多くの精神科病棟において管理の対象となっていると思われます。

見直しのヒント

安全確保と日常生活行動能力のバランスを検討する

安全確保は最も重要ですが、同時に日常生活を営む能力や自主性を担保することにも気を配る必要があります。

生命に危険が及びかねないものには注意する必要がありますが、すべてを一律に管理するのではなく、退院後の生活と見据え、自己管理ができるための支援を模索していくことが求められます。リスクを見極めたうえで、段階的な解除を含めて検討することが大切です。

なぞルール＝背景

2 依存症患者の持ち込み？ 繰り返しされるイタチごっこ

持ち物チェックが厳しくなればなるほど、普通の日用品に見せかけて管理の目をかいくぐり、持ち込もうとするケースが出てきてしまいます。

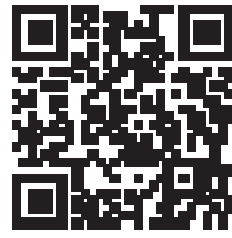
私自身の経験では、ペットボトル、歯磨き粉のチューブ、ドライヤー、大きなコップ、ゴミ袋の中に、アルコールや大量の錠剤が隠れ込んでいたことがありました。家族、知人が持ち込む場合も。

見直しのヒント

一方的な強制ではなく、双方向的合意を

本人vs.支援者という対立構造では、どちらの側も本人の尊厳やプライバシーを守りつつ、健康水準や安全確保のためには、本人との信頼関係が必須条件となります。

92



▲ 詳しくはこちら

ここまでをみると…

皆さんの中には、

「どこかで見たことのある思考プロセスだ」
と思った方もいるかもしれません。



02 | 「なぞルール」 検証のための思考プロセス

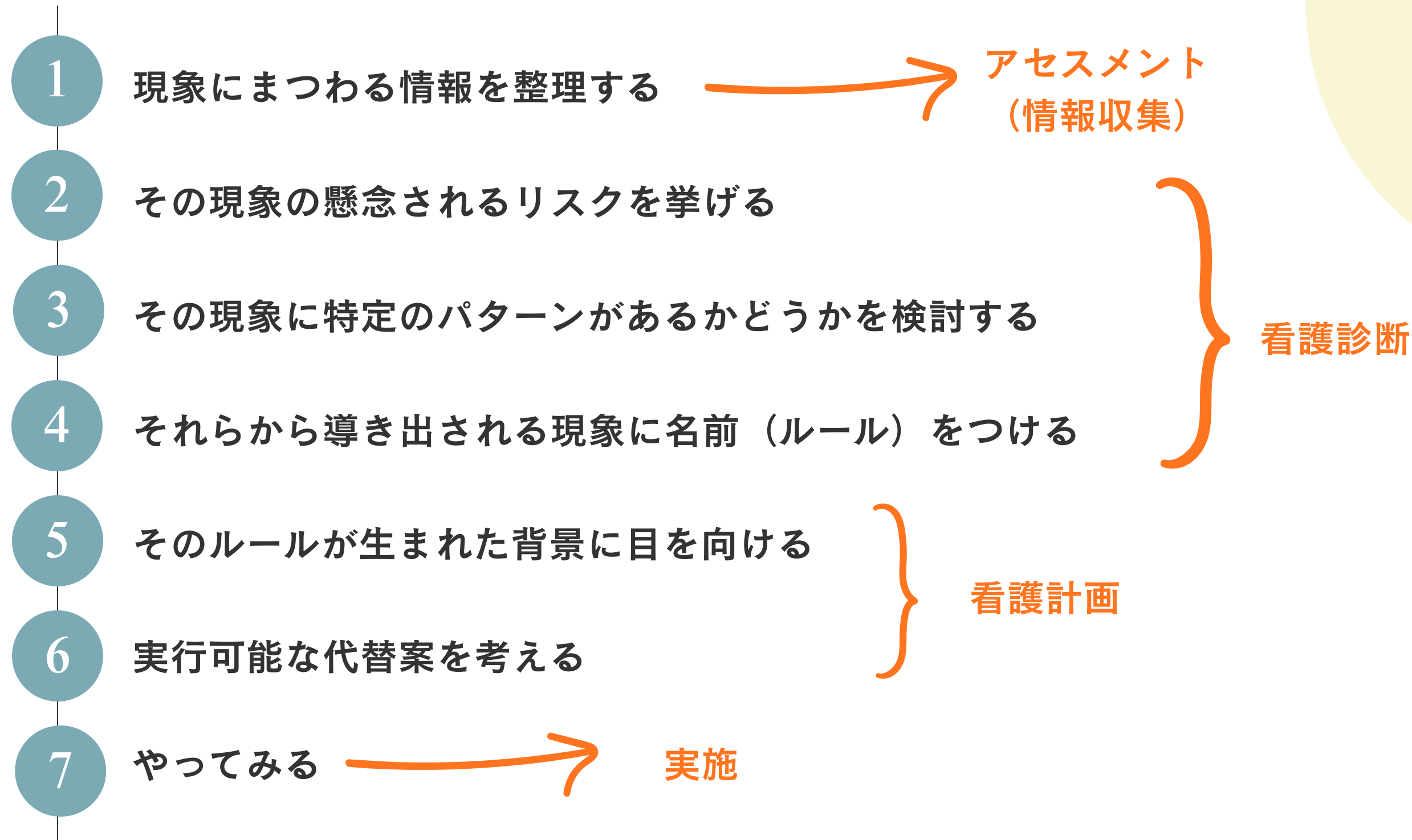
本書で一貫して貫いた姿勢は、次のようなプロセスでした。

- 1 現象にまつわる情報を整理する
- 2 その現象の懸念されるリスクを挙げる
- 3 その現象に特定のパターンがあるかどうかを検討する
- 4 それらから導き出される現象に名前（ルール）をつける
- 5 そのルールが生まれた背景に目を向ける
- 6 実行可能な代替案を考える
- 7 やってみる

このプロセスを、
「看護過程」に
置き換えてみると……

03 | 対応する看護過程

「なぞルール」見直しのプロセスを、看護過程に置き換えると次のようになります。



「なぞルール」
見直しのプロセスは
「看護過程」
そのもの！

「なぞルール」の見直しは特別なことではない

「なぞルールを見直す」というと、何かまったく新しい特別なことをしなければならないように感じるかもしれませんが、実は普段通りの視点を使って、自分たち自身を含めた臨床現場を少し見直してみた結果生まれたのが本書だったのです。



見直しの先に生まれる変化と効果

「なぞルール」を見直すと、利用者さんも、そしてあなた自身も、知らず知らずのうちに抱え込んでいた心の負荷がきっと小さくなっていくはずです。

心の負担が軽くなる

本人も支援者も、知らず知らずのうちに抱え込んでいたストレスや無理が軽減されます。

よりよいケアの実現

形骸化したルールに縛られず、本人主体の真に必要なケアへ注力できるようになります。

現場の風通しが良くなる

「なぜこのルールがあるのか」を対話する文化が生まれ、安全で働きやすい職場環境に育ちます。