

クライシスプランとは？

精神科認定看護師 若松 健也

近年、介護・医療現場の中でも「クライシスプラン」という言葉を聞くことが増えてきました。クライシスプランとは『安定した状態の維持、また病状悪化の兆候がみられた際の自己対処と支援者の対応について病状が安定している時に合意に基づき作成する計画』（野村照幸 著：2017 訪問看護と介護）といわれています。またクライシスプランを簡単に一言で表すと「取扱説明書」といえるのではないのでしょうか。俗にいう「トリセツ」です。実は誰でもこのトリセツを普段から使用しています。例えば風邪をひいた時など、喉が痛いと感じたら風邪かな？と考え、うがいをしたり温かいものを飲んだり、あるいは早めに受診するといった対処をとると思います。それは早く対処しないと悪化する、という経験に基づいた対処です。

<風邪のクライシスプランの例>

	状態	自分の対処
風邪かな？	鼻水、のどの痛み	うがい 温かい飲み物
風邪だ！	咳や痰がでる	マスク 熱を測る くすり
風邪が悪化した！	熱がでる	受診する

こころの不調でも同じように考えることができます。

<こころのクライシスプランの例>

	自分の気持ち・状態	自分の対処	支援者にしてほしいこと
いい感じ	ほがらか 不安が少ない 外にでかけられる	Aさんと話をする 毎朝ジョギングして リズムをつくる	話を聞いてほしい
少しいらい	先のことが不安 眠れない	ひとりで考え込む	寝る前にそっとそばにいてほしい
超つらい	無気力 部屋から出たくない	ひたすら寝る	たまに声をかけてほしい 「大丈夫？」

このような自分のクライシスプランを友人、家族あるいは職場の同僚などの支援者と共有することで、風邪と同じ様に状態の悪化を早期に発見し対処することができるのです。

また、支援者における作成のメリットは

- ①支援者同士の連携体制の確立
- ②初対面であっても大まかな全体像と支援方法がわかる
などがあげられます。

当院でも、自宅またはグループホームなどに退院する場合の支援者が、その人の希望や状態にそった対応ができるように、入院中から患者さんと看護師でクライシスプランを検討・作成しております。支援者の方々からは「支援者は熟練した人だけではないので、これがあるのとないのでは全然違う」といった声が多数聞かれています。