

クライシスプランの作り方（医療従事者向け）

精神科認定看護師 若松 健也

今回は、クライシスプランの作り方について説明していきます。クライシスプランは多くの場合下図のように自身の状態を3段階に分けます。今回も風邪をひいたときの例をあげてみます。【普段の自分】のときは「風邪の予防」をすることでいい感じの自分を保っています。【少しつらい】のときは風邪のひき始めで、それ以上の「悪化を防ぐ」段階です。【かなりつらい】となると、もう自分だけではどうすることもできない状態「自己対処不可能」です。このときは支援者の力が必要になります。私たちはこのようなプランを今までの経験からごく自然に実践できています。

《風邪の例》	気分・状態	自分の対処	してほしいこと してほしくないこと (誰に)
普段の自分 (いい感じの自分)		寒ければ上着を着る うがいをする	
少しつらい (自己対処可能)	・喉が痛い ・37.3℃の微熱	・温かいものを飲む ・早く寝る	
かなりつらい (自己対処不可能)	・頭がぐらくらして歩けない ・39.5℃の高熱	・仕事を休む ・受診して薬をもらう	・受診に付き添ってほしい ・消化のよい食べ物を買ってきて欲しい(妻)

次に、こころの不調についてのクライシスプランの作り方です。作成時のポイントは3つです。

①「できる限り当事者が主体であること」です。医療者が主体で「こんなときは〇〇しましょうね」と一方的に決めてしまえば、退院後にはうまく対処できません。押し付けた荷物は地域に戻るとすぐに下ろしてしまいがちです。当事者と一緒にじっくりと考え、希望を引き出す姿勢が大切です。

②今後の目標をはじめに検討することです。クライシスプランは当事者にとっての「いい感じ」を維持するためのプランでもあります。いい感じを維持する、その先にある目標がなければ意欲も湧きません。

③入院中に一通り作成して完成、ではなく「何度も修正」することです。当事者の療養環境、状態、成長過程によってプランは大きく変わってきます。ですから、入院中に完成したとしても、退院先の施設スタッフや訪問看護スタッフと一緒に何度も修正することが大切です。修正を繰り返すことで、風邪の例と同じように自分の状態変化を察知し、自分の判断で必要な対処ができるようになるでしょう。

「そう言われても作るの難しい・・・」という方も多いと思います。まずは自分自身のこころ、または体調についてのプランを考えてみましょう。私もそうでしたが、自身が作成を経験しておくことで当事者と検討するとき、よりスムーズに話が進みます。ぜひ1度実践してみてください。