

研修報告

医療と介護連携の交流会

テーマ: あなたの大切にしたいことはなんですか
～「わがごと」として体験してみませんか～

2年ぶりの開催となりました。46名の方にご参加いただきました。

第1部では、神戸市が作成した「人生会議」に関するパンフレット『私のこれから』を用いて、ACPを「わがごと」として考える演習を行いました。まず個人で『私のこれから』の価値観シート(神戸市医師会作成)にある20の質問に答えながら、答えにくかった質問や自分が一番大切にしている内容(価値観)を、その理由とともに考えていただきました。グループワークでは、お互いの価値観についてメンバーと意見交換を行いました。

ACPについて「わがごと」として考え、グループメンバーに伝えることで、自身の心のゆらぎや他者との価値観の違いを感じることができました。

参加者からも「まず、自分の価値観を知ることの大切さを知った」「一人ひとりの考えが違うことを、あらためて気づいた」等の感想をいただきました。

第2部では、城洋志彦先生の進行のもと、参加者から募った「死ぬまでにしたい5つのこと」から、ユニークなバケットリストを発表してもらいました。楽しい時間の中、医療・介護関係者の交流を深めることができました。



医療介護サポートセンターでは、「多職種連携の推進」にむけて、医療・介護等の専門職を対象とした交流会や在宅医療・介護に関する研修会を開催しています。ホームページ等でお知らせしています。どうぞ、ご参加ください。

サポートセンターからのお知らせ

中央区在宅医療・介護連携推進協議会では、「もしもの時に備えて…通院時・入院時『あんしんセット』を準備しましょう」のチラシを作成し、「あんしんノートpocket版」「私のこれから」と一緒に、地域の支援者や関係機関を通して、患者さんや利用者さん、区民の皆様へ配布しています。

もしもの時に備えて、医療情報・介護情報、「意思がわかるもの」を日頃からまとめて準備しておくことを勧めるチラシです。是非、ご活用ください。



厚生労働省では、毎年11月30日(いい看取り・看取られ)を、「人生会議の日」としています。「私のこれから」や「あんしんノートpocket版」を使って、自分の大切にしていること、受けたい医療・ケア等について大切な人と話し合ってみませんか。

2025年

10月1日

第27号

【発行】

中央区医療介護
サポートセンター

【住所】

神戸市中央区磯上
通3-2-17-6F
中央区医師会内

TEL: 078-272-3001

FAX: 078-272-3002

担当 辻村・加藤

中央区医療介護
サポートセンター便り

中央区医療介護サポートセンター便りは
年4回(4月7月10月1月)の発行です

秋のこころの健康について



秋は過ごしやすい季節ですが、季節の移り変わるこの時期は、環境の変化や夏の疲れ、生活リズムの乱れなどストレスが多くかかりやすく、こころと身体にさまざまな変化をもたらします。

ストレスとは、外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態のことです。日常の中でおこる様々な変化がストレスの原因となり、ストレスをためすぎると、こころや身体の調子をくずしてしまうことがあります。自分のストレスサインを知って、ストレスをためず上手に付き合うことが大切です。

夏から秋へとこれからの季節に向け、こころの健康に目を向けてみませんか。

【生活習慣を整える】

バランスのとれた食事や良質の睡眠など毎日の生活習慣は、こころと身体の健康にとっても大切です。



【リラックスできる時間をもつ】

深呼吸をしたり、ぼんやり外を眺めたり、好きな音楽を聴いたり、ゆったりお風呂に入るなど、リラックスできる時間はこころの休息に大切です。



【運動をする】

散歩やウォーキングなどで身体を動かすことは、気分転換やストレス解消につながります。



【相談してみる】

困ったときやつらいときには、誰かに話をしてみると気持ち楽になることがあります。



引用・参考資料:

日本予防医学協会 『健康づくりから版』2025年9月、

国立精神・神経医療研究センター こころの情報サイト「ストレスとヘルスケア」より



メンタルヘルスに関する情報等が公開されています。

厚生労働省「こころの耳」働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト

<https://Kokoro.mhw.go.jp>

国立精神・神経医療研究センター「知ることからはじめよう～こころの情報サイト～」

<https://kokoro.ncnp.go.jp>

研修会のお知らせ



第10回在宅における感染予防対策研修会

平時から実践する感染対策

～どこでどうする？ゾーニングと手指衛生の5つのタイミングについて～

日時: 令和7年10月22日(木) 14時～15時30分

会場: あすてっぷ神戸 神戸市男女共同参画センター 会議室1

(神戸市中央区橘通3-4-3)

講師: 訪問看護ステーションあおいそら 管理者

在宅看護専門看護師 苦田 ひとみ 氏



第11回中央区在宅医療・介護セミナー(区民セミナー)

もしもの時に備える人生会議～私らしく生きるためにACPを考える～

日時: 令和7年11月27日(木) 14時～15時40分

会場: 兵庫県医師会館2階 大会議室

(神戸市中央区磯上通6-1-11)

講師: 緩和ケア認定医 竹中 かおり氏 他

定員: 150名(先着順)

参加申込は
こちらから



本人・家族、医療・
介護・福祉、
みんなでつなぐACP
ぜひ一緒に考えて
みませんか



サポートセンターホームページのご案内

<https://kobe-iks.net/>



各区サポートセンターの紹介やお知らせ、研修案内、活動報告等をご覧いただけます。ぜひ、ご活用ください。

