

研修報告



第9回中央区多職種連携交流会

～在宅医療～

テーマ: その人らしい「生きる」を支える

～多職種協働でつなぐ本人の思い～

令和8年1月28日（水）兵庫県医師会館で開催し、35名の参加がありました。

緩和ケア認定医の竹中かおり先生に『その人らしい「生きる」を支える』と題して、ミニ講義を行っていただき、ACPの捉え方についてなどお話をいただきました。ミニ講義のあと、グループワークで「本人の思い」を繋ぐためには多職種でどのように協働していくか、困っていることや実際に行っている取組み、今後どのようなことができるかについて話し合いました。参加者アンケートでは、講義をうけて「本人・家族の思いを繋ぐことの大切さを実感した」「普段からの対話がとても大切だと思った」、グループワークを通して「それぞれの職種の役割を整理することができる機会となった」などの意見をいただきました。

参加された皆様から「ACPへの学びが深まった」との感想をいただきました。顔の見える関係づくりの機会、場づくりについて、今後も内容の充実を検討しながら、継続していきたいと考えていますので、どうぞよろしくお願いいたします。



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



2026年
4月1日第33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 加藤・鎌本

中央区医療介護
サポートセンター便り

こころの健康について



春は環境の変化が多く、新鮮で楽しみがある一方で、緊張が続いてストレスが溜まりやすい季節でもあります。朝晩と日中の寒暖差に伴う体温調節や新しい環境での心の疲労等、急激な変化に順応することができず、体と心にストレスを与えてしまい、メンタル面を支える自律神経も乱れがちになります。

ストレスサインに気づきましょう

ストレスを感じたとき、どんな不調が現れやすく、どんな気持ちになりやすいでしょうか。自分のストレスサインを知っておくことが大切です。ストレスサインに気づいたら、休息をとったり、気分転換する等早めにセルフケアすることがストレス解消を促し、こころの不調の予防につながります。

ストレスによる症状に気づいて早めに対処しましょう

体のサイン

肩こり・頭痛・腹痛・腰痛など痛みが出てくる
寝つきが悪い・夜中や朝方に目が覚める
食欲不振や過食
めまい・耳鳴りがする



こころのサイン

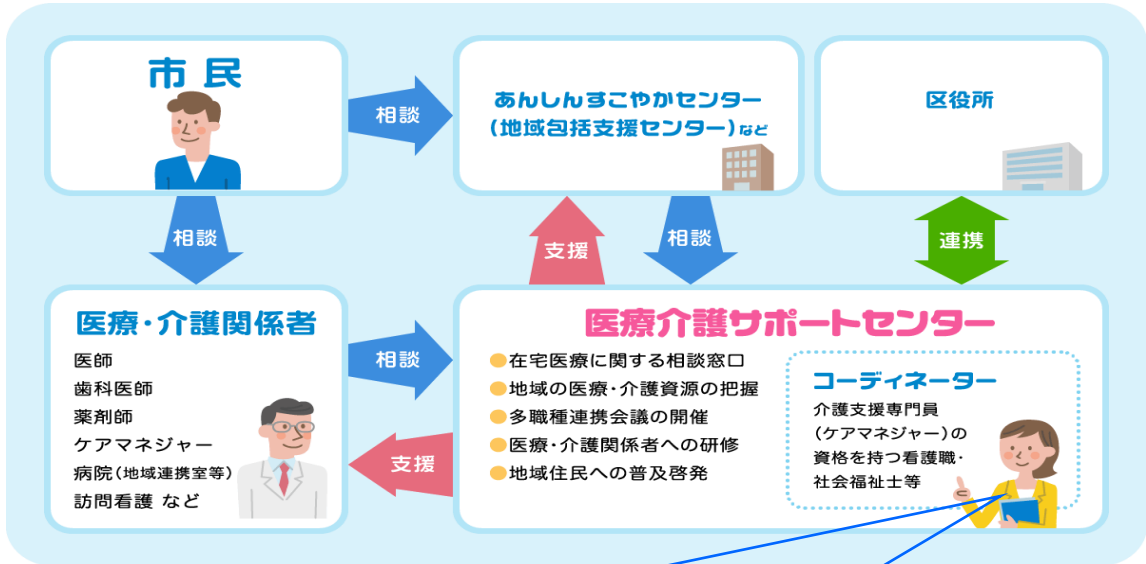
不安や緊張が高まって、イライラしたり怒りっぽくなる
ちょっとしたことで驚いたり急に泣き出したくなる
人づきあいが面倒になって避けるようになる

引用・参考資料：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

相談窓口案内、メンタルヘルスに関する情報、ストレスレベルを測定するストレスチェック等が公開されています。ぜひ、ご覧ください。 <https://kokoro.mhlw.go.jp/>

医療介護サポートセンターって？

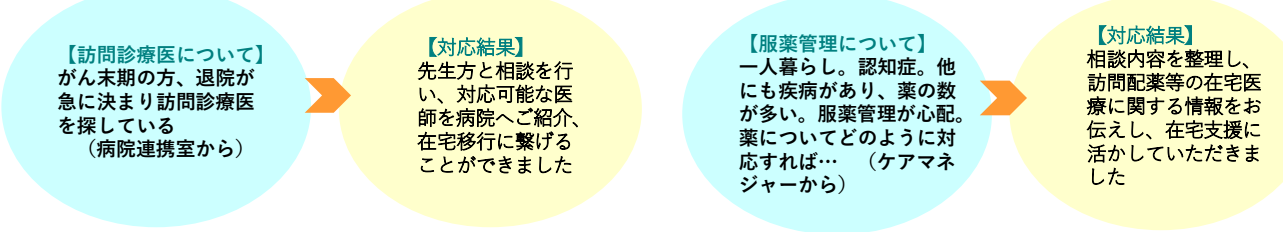
神戸市には「医療介護サポートセンター」が各区1か所の合計9か所設置されています。医療、介護、福祉の関係者からの在宅医療に関する相談への対応や、各種の研修、市民の方への在宅医療・介護に関する普及啓発などの業務を行っています。地域の医療・介護関係者の連携をサポートすることで安心してらせる地域づくりを目指しています。ぜひ、日々の支援の中で、医療介護サポートセンターをご活用ください。



【相談について】 在宅医療と介護の連携推進を目的としていることから、医療・介護関係者からの在宅医療に関する相談に対応しています。相談は無料です。市民からの介護に関する相談は、あしんすこやかセンターをご案内ください。

中央区医療介護サポートセンターでは

このような相談を受けています



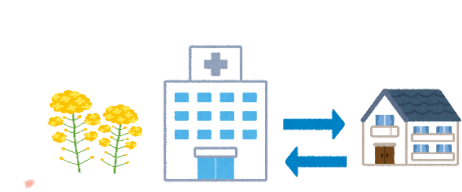
在宅医療・介護に関する研修会を開催します

多職種の相互理解を深め、切れ目のない連携、スムーズな情報共有をすすめていくため、研修会を企画しています。詳細が決まりましたら、皆様へご案内させていただきます。

医療介護サポートセンター
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



編集後記：『人と人がつながるプロセス』を大切にしたい研修会等をこれからも企画していきます。コーディネーター2名、今後ともよろしくお願いいたします。令和8年3月よりサポートセンターに着任し、初のお便り発行です。どうぞよろしくお願いいたします。鎌本