

精神保健福祉士【PSW~Psychiatric Social Worker~】とは

1997年に誕生した精神保健福祉領域のソーシャルワーカーの国家資格です。1950年代から主に、精神科医療チームの一員として、医療と福祉の領域に関わりながら、精神疾患を持つ方の生活支援を行ってきました。

近年、精神保健、医療、福祉の法制度も変化し、私たちの仕事の領域は広がりました。複数の機関や多職種との協働、連携をもとに、医療のみならず生活全般の支援を包括的かつ継続的に行うことを目指しています。

精神保健福祉士はどのような場所で働いている？

医療機関

治療・リハビリテーションの不安や、医療費ほか経済的な問題などについての相談。

教育機関・児童関連機関

子どもたちやご家族の不安や困りごとの相談にのり、毎日の生活や教育環境の調整。

行政機関

公的制度などについての情報提供を行い、利用手続きなどをサポート。

司法施設

罪を犯した人が円滑に社会復帰できるようサポート。

障害者福祉関係施設

安定した地域生活や就労の実現に向けた訓練、社会参加を支援。

高齢者福祉関係施設

療養生活やリハビリテーション、介護予防などの相談。



私たちは、誰もが様々な課題を抱きながら生活しています。

ご本人だけではなく家族、市町村などの周囲の環境にも働きかけ

「社会とのつながり」を作りながら、誰もが自立した自分らしい生活ができる社会を目指します。



はじめまして！

6月から北海道アシスト協会に仲間入りしました、精神保健福祉士の渡辺沙良です。

今年度、戸別訪問事業で私たち精神保健福祉士もご一緒することになりました。皆様とお会いした際は、近況等のお話を伺えればと思っております。どうぞ宜しくお願いします。

今年は暑くなったり急に寒い日が続いたり、天候が不安定ですね。北海道の気候に慣れた方もいらっしゃると思いますが、最近では、「えぞ梅雨」という言葉もできたくらい、初夏とはいえ北海道も本州の梅雨に似てきたように思います。体調など崩されたりしていませんか？

今回は自己紹介を兼ねて、私の健康管理法をご紹介します。といってもそんなに難しいことではありませんので、ご参考までに…。

精神保健福祉士の渡辺のゆるゆる健康管理法

1 寝起きの1杯は常温かホットで

寝起きの身体に常温以上の水分を取り入れることで、胃腸の動きを促進します。朝は肌寒いことが多いので、身体の中から温めると身体全体の動きが活発になります。

2 羽織物をかばんに入れておく

これからの時期は、エアコンも動き出すため、外と屋内での寒暖差が厳しくなってきます。また、日中は過ごしやすくても夜間は肌寒いことも。いつでも体温調節をしやすいように普段の服装にプラス1枚を用意しています。

3 正しい姿勢を心がけ、大股で歩く

本格的な運動が苦手な方や、または時間がないという方には、乗り物は使わずにできるだけ歩く、という事をお勧めします。ダイエット効果に加え、筋肉を動かすことで冷え対策にも効果がありますし、さらに季節ごとの景色を見ながら歩けるので、頭も身体もすっきりします。

4 手先、足先にお湯と水を交互にかける

ゆっくりお風呂に浸かれない時でも、この方法なら短時間で刺激を与えることが出来るので温まります。

いかがですか？

どれも簡単なことばかりではないでしょうか。

何か気になること、精神保健福祉士に訊いてみたいこと等ありましたら、北海道アシスト協会の事務所には精神保健福祉士が常駐していますので、いつでも遠慮なくお電話なり、お越し頂ければと思います。今後みなさんとお会いできることを楽しみにしていますので、これからどうぞ宜しくお願い致します。

交流の場 サロン・ド・からから

北海道に避難された方と北海道の方をつなぐ交流の場です。どなたでもご利用できますのでお気軽にお立ちください。

●OPEN / 平日10:00~17:00

※イベントなどにより貸し切りの場合がございますので事前に電話などでご確認ください。

北海道アシスト協会事務所内

北海道
心の健康相談は
こちら

札幌市以外の北海道にお住まいの方

こころの健康相談統一ダイヤル

TEL.0570-064-556

●受付時間 平日 9:00~21:00

土・日・祝日 10:00~16:00

(12月29日~1月3日を除く)

札幌市にお住まいの方

札幌こころのセンター

TEL.011-622-0556

●受付時間 平日 9:00~17:00

平日17:00~21:00、及び土日祝日10:00~16:00については、こころの健康相談統一ダイヤルより、相談をお受けしています。

こころの健康電子メール相談

電子メールにより専門スタッフがご相談をお受けします。

●遠隔地の方や、来所あるいは電話での相談ができていない方

●札幌市民以外の北海道内にお住まいの方に限らせていただきます。

ホームページの入力フォームからご相談ください▶

北海道 こころ 電子メール 検索

<http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/sfc/consultationstart.htm>