

精神科訪問看護の記録の仕方（SOAP法）

何を観察し、どう判断し、次にどう支援するかが第三者にも分かる記録を残しましょう



S Subjective 主観的情報

利用者・家族が話したこと（本人の言葉）を書く

- 気分・困りごと・希望
- 家族からの情報
- できるだけそのままの言葉で

例
「昨日はほとんど眠れなかった。」
「薬は飲みたくない。」
「最近外に出る気になれない。」



※看護師の解釈は書きません

O Objective 客観的情報

実際に見たこと・測定したこと 事実のみを書く

- 表情・視線・会話の様子
- 睡眠・食事・服薬状況
- 室内環境・清潔・活動状況
- バイタルサイン・MSE など

例
- 表情：硬い
- 会話：質問には返答あり
- アイコンタクト少ない
- 室内：ゴミ散乱
- 朝食：摂取なし
- BP：128/70mmHg
- 服薬：自己管理できている



A Assessment 評価・アセスメント

SとOをもとに 何を考えたか（評価）を書く

- 状態の解釈・背景の分析
- 問題点や強みの整理
- リスクの評価

例
睡眠リズムの乱れが続いており、活動性低下につながっている可能性がある。



P Plan 計画

次にどうするか（支援計画）を書く

- 次回の支援内容
- 情報共有・連携事項
- 目標や課題

例
- 睡眠状況を継続観察する
- 主治医へ情報提供する
- 生活リズム調整を支援する
- 睡眠環境を一緒に検討する



SOAP法の記録例（精神科訪問看護）

	S（主観的情報）	O（客観的情報）	A（評価・アセスメント）	P（計画）
① 統合失調症	「昨日はまた悪口が聞こえました。でも今日は少しましです。」	・訪問時 表情やや硬い ・幻聴について自ら話す ・独語なし ・服薬継続 ・食事 2 食摂取	幻聴は残存しているが増悪傾向は認めない。症状を言語化できておりセルフモニタリングは維持されている。	・幻聴の変化を継続観察する ・服薬継続を支援する ・悪化時の相談方法を再確認する
② うつ病	「何もやる気がしません。」	・終始うつむき、会話少ない ・洗濯物未実施 ・食欲低下あり ・希死念慮は否定	抑うつ症状が持続し、生活機能低下がみられる。自殺リスクは現時点では高くない。	・生活リズムの調整を支援する ・食事摂取状況を継続確認する ・気分の変化を観察する
③ 不安障害	「一人になると不安になります。」	・訪問中は落ち着いて会話可能 ・呼吸苦なし ・頓服使用なし	一人で過ごす場面への予期不安が強いが、訪問により安心感が得られている。	・対処方法を一緒に整理する ・不安時の相談先を再確認する ・安心できる環境づくりを一緒に検討する

精神科訪問看護でよく見る観察項目（O）

毎回すべてを書く必要はありませんが、以下を意識すると記録の質が上がります。

精神症状 幻聴・妄想 気分・不安	表情 明るい・硬い 涙ぐむ など	会話 自発性・理解力 まとまり など
睡眠 時間・中途覚醒 眠剤効果 など	食事 回数・量 食欲 など	清潔 入浴・整容 洗濯 など
服薬 内服状況 副作用 など	活動 外出・就労 デイ利用 など	家族 関係性・支援 家族の状況
リスク 自傷・他害 希死念慮 など		

できていること、強みも一緒に見つけていきましょう！



良い記録を書くコツ



- ☑ **S は本人の言葉を書く**
  できるだけそのまま記載する
- ☑ **O は事実だけを書く**
  見たこと・聞いたこと・測定したこと
- ☑ **A では「だからどう考えたか」を書く**
  根拠をもって評価することが大切
- ☑ **P は次回の支援につながる内容にする**
  具体的で実行可能な計画を立てる
- ✕ **“元気そう”“普通だった”など曖昧な表現は避ける**
  具体的な事実を記録しましょう



みちラボで大切にしたい 記録の視点

症状だけでなく「その人らしい生活（リカバリー）」を支える視点が重要です。
そのため、SOAPに加えて次の3点を意識しましょう。

- （今日できていたこと（強み・成功体験）
- 2本人が安心できた要因
- 次回につながる小さな目標

これらを意識することで、単なる経過記録ではなく、支援の継続性とチーム連携に役立つ質の高い記録になります。

正確で分かりやすい記録は、利用者さんの安全と安心、そしてチームの質の向上につながります。



精神科訪問看護

信頼関係を築く10のコツ①~⑥

～安心して話せる関係づくり～

訪問看護ステーション
みちラボ
MICHILABO



信頼関係は一日では築けません。日々の関わりの積み重ねが、安心して話せる関係につながります。

1 第一印象を大切にする

第一印象は訪問開始30秒で決まります。

- ☑ 笑顔であいさつ
- ☑ 名前を名乗る
- ☑ 清潔感のある身だしなみ
- ☑ 落ち着いた表情・声
- ☑ 丁寧な言葉づかい



ポイント
安心感は「笑顔・あいさつ・清潔感」から生まれます。

2 相手のペースに合わせる

利用者さんのペースに合わせることが、安心につながります。

合わせるポイント

- 話す速さ
- 声の大きさ
- 沈黙の長さ
- 話題の内容



避けたい対応

- ✕ 一方的に話す
- ✕ 急かす
- ✕ 矢継ぎ早に質問する

ポイント
相手のペースに寄り添うことで、本音を話しやすくなります。

3 最後まで話を聴く

途中で遮らず、最後までしっかり聴きます。

- ☑ うなずく
- ☑ 相づちを打つ
- ☑ アイコンタクト
- ☑ 沈黙を受け入れる
- ☑ 話し終えるまで待つ



「聴くこと」は、利用者さんにとって
「大切にされている」と感じる時間です。

4 否定せず、まず受け止める

「正しいかどうか」より、「どう感じているか」を受け止めることが信頼につながります。

避けたい言葉

- ✕「そんなことはありません」
- ✕「考えすぎですよ」
- ✕「気にしすぎです」

受け止める言葉

- ○「そう感じられたのですね」
- ○「とても不安だったのですね」
- ○「つらかったですね」



感情や体験を受け止めることは、安心・信頼の土台になります。
（※妄想や幻覚そのものに同意するのではありません）

5 「できていること」に目を向ける

小さな成功を一緒に喜ぶことで、自信や意欲につながります。

- ☑ 薬を飲めた
- ☑ 外へ出られた
- ☑ 朝起きられた
- ☑ ご飯を食べられた
- ☑ 人と会えた



「できないこと」ではなく「できたこと」に注目し、
本人の強みや可能性を一緒に見つけていきましょう。

6 約束を守る



予定時刻
どおりに
伺います

信頼は、小さな約束の積み重ねで生まれます。

- ☑ 訪問時間を守る
- ☑ 遅れる時は必ず連絡する
- ☑ 約束したことは実行する
- ☑ 調べることは次回までに報告する
- ☑ できない約束はしない



申し訳ありません。
本日、少し遅れそうです。
○時頃に伺います。



調べた結果を
次回お伝えしますね。

誠実な対応が、安心して任せられる関係につながります。

みちラボの信頼関係の基本

笑顔 ／ 傾聴 ／ 共感 ／ 誠実さ ／ 継続した関わり

**安心は、一度の訪問ではなく、
一つひとつの関わりの積み重ねから生まれる。**





精神科訪問看護

信頼関係を築く10のコツ ⑦〜⑩

～安心して話せる関係づくり～

訪問看護ステーション
みちラボ
MICHILABO



信頼関係は一日では築けません。日々の関わりの積み重ねが、安心して話せる関係につながります。

7 病気だけではなく生活を見る



利用者さんは「患者」ではなく、地域で生活する
一人の大切な人です。生活全体に関心を持ちましょう。

話題の例

- 趣味・好きなこと
- 家族のこと
- 季節や天気のこと
- 食べ物・料理
- テレビ・音楽
- ペット・植物
- 地域の出来事　など



ポイント 何気ない会話が、安心感と信頼につながります。
共通の話題を見つけることも大切です。

8 本人の選択を尊重する



支援は「決めること」ではなく「一緒に考えること」が基本です。
本人の自己決定を支えましょう。

避けたい対応

- ×「こうしなさい」
- ×「それはダメです」
- ×「普通はこうです」

大切にしたい対応

- ○「どちらがやりやすいですか？」
- ○「どうしたいですか？」
- ○「一緒に考えましょう」



ポイント 本人が選んだことを尊重し、できる方法から
一緒に取り組むことが信頼につながります。

9 小さな変化に気づき、言葉にする



小さな変化に気づき、それを言葉にして伝えることで、
安心感と自己肯定感が高まります。

声かけの例

- 「今日は表情が明るいですね」
- 「最近、外出が増えましたね」
- 「睡眠のリズムが整ってきたようですね」
- 「よく頑張っておられますね」



ポイント 事実を具体的に伝えましょう。
本人も変化に気づきやすくなります。

10 一人で抱え込まない



信頼関係の維持・支援はチームで行うことが大切です。
困ったときは一人で悩まず、専門職と連携しましょう。

連携する相手



管理者　他スタッフ　主治医　相談支援専門員　家族

ポイント 情報共有・相談を行い、チームで利用者さんを支えます。
安心して支援を続けることができます。

⚠ 信頼関係を壊しやすい NG 行動

知らず知らずのうちに信頼を損ねてしまう行動に注意しましょう。

× 話を途中で遮る



最後まで聴きましょう。

× 否定や説得から入る



まずは受け止めることが大切です。

× 上から目線で話す



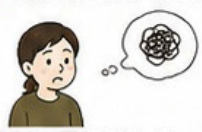
対等な関係を意識しましょう。

× 約束を守らない



小さな約束も必ず守りましょう。

× 病気の話ばかりする



生活全体に関心を持ちましょう。

× 利用者の生活を批判する



価値観を押しつけないこと。

× 他利用者と比較する



一人ひとりを尊重しましょう。

× プライバシーに踏み込みすぎる



必要な範囲で確認しましょう。

× 記録やPCばかり見て話を聞かない



目を向けて、心を向けて聴く。

× 焦って結果を求める



時間をかけて関わりましょう。

安心は、一度の訪問ではなく、一つひとつの関わりの積み重ねから生まれる。

笑顔・傾聴・共感・誠実な対応を大切にし、利用者様一人ひとりの「その人らしい生活」を支えます。



精神科訪問看護 NGワード集

～信頼関係を壊さないために～





“何を話すか”だけでなく、“何を言わないか”もとても大切です。
何気ない一言が、利用者さんを傷つけたり、信頼関係を壊してしまうことがあります。
相手の気持ちに寄り添い、安心できる関わりを心がけましょう。

	NGワード（言ってはいけない言葉）	なぜNG？	言い換え例（どう伝える？）
❶ 否定する言葉 	✕「そんなことないですよ」 「気のせいですよ」 「考えすぎです」 「大丈夫です」	本人にとっては現実。 否定されることで 「この人はわかってくれない」 となります。	○「そう感じているんですね」 「とても辛かったですね」 「そのように感じる理由が あるんですね」 
❷ 励ましすぎる 	✕「頑張って！」 「もっと頑張ればできます」 「気合いですよ！」	精神疾患では、十分頑張って いる方がほとんど。 さらに追い込んでしまいます。	○「毎日よく頑張っていますね」 「無理しなくて大丈夫ですよ」 「少しずつでいいですよ」 
❸ 比較する 	✕「他の人はできていますよ」 「○○さんはもっと大変ですよ」 「みんな頑張っています」	自己否定感が強くなり、 自信を失ってしまいます。	○「○○さんのペースで 大丈夫です」 「今日はどうですか？」 
❹ 命令・指示口調 	✕「薬飲んでください！」 「外へ出ましょう！」 「ちゃんとして！」	本人の自己決定を奪い、 反発や拒否につながります。	○「飲めそうですか？」 「一緒に考えてみましょうか？」 「どうしたらできそう でしょう？」 
❺ 決めつける 	✕「うつだからですね」 「統合失調症だから」 「性格ですね」	病気やラベルだけで人を 見てしまいます。	○「どんな時にそうなりますか？」 「何かきっかけが ありますか？」 
❻ 安易な約束 	✕「絶対良くなります」 「必ず治ります」 「私が何とかします」	期待を裏切る危険があり、 信頼を損なうことに なります。	○「一緒に考えていきましょう」 「できることを一緒に 探しましょう」 
❼ 正論を押し付ける 	✕「普通はそうしません」 「常識ですよ」 「働かないとダメですよ」	責められたと感じやすく、 心を閉ざしてしまいます。	○「今はどんなことが 難しいですか？」 「今できることから 始めましょう」 
❽ 急かす 	✕「早くしてください」 「まだですか？」 「もう時間ですよ」	焦りや不安が強くなり、 気持ちが不安定に なります。	○「ゆっくりで大丈夫ですよ」 「準備できたら教えてください」 
❾ 感情を否定する 	✕「そんなことで泣かない」 「怒ることじゃない」 「怖くないですよ」	感情を受け止めてもらえ なかったと感じます。	○「怖かったですね」 「悲しかったですね」 「怒りたくなる気持ちも 分かります」 
❿ 距離が近すぎる対応 	✕「私ならこうします」 「私だったら大丈夫」 「友達みたいに話そう」	支援者としての境界が 曖昧になり、トラブルの 原因になります。	○「○○さんはどう思いますか？」 「一緒に考えていきましょう」 

行動面でのNG

腕組みをする	時計ばかり見る	スマホを見る	利用者の話を遮る	メモばかり取る	否定・説教をする	相手より大きな声を出す	無理に沈黙を埋める	許可なく部屋を見回す	利用者の前でスタッフ同士だけで話す
									

大切な合言葉

「否定しない・急がせない・決めつけない・一緒に考える」

利用者さんに安心感を与えるコミュニケーションが、信頼関係づくりの第一歩です。

