

# 2018 年 看護職員等からの体験談

当協会は、平成 20 年度から「看護の日」にちなんで、「新人看護師からの体験談」を募集し、優秀作品を表彰してきました。平成 26 年度からは、看護師養成機関からも募集するようになり、今年度は 125 名の方から 129 件の応募がありました。どの作品にも、患者さんとの関わりを通して学び、看護への思いを深め、さらに気持ちを新たに看護に取り組んでいこうとする思いがあふれていました。

応募して頂いた方々をはじめ、各施設の皆様に心より感謝申し上げます。

その中から、下記の 6 名の受賞者の作品をここに紹介します。

## 受賞者

### ☆ 最優秀賞 1 名

平岡 奈都美 (高岡市民病院)

### ☆ 優秀賞 2 名

岩口 紗也加 (富山県リハビリテーション病院・  
こども支援センター)

糺屋 明日華 (富山県立中央病院)

### ☆ 特別賞 3 名

高柳 琴歌 (富山県立総合衛生学院)

永森 彩夏 (富山市立富山市民病院)

永森 美帆 (富山県済生会富山病院)

### ☆ 参加賞 119 名

公益社団法人 富山県看護協会

最優秀賞

## あなたの手と笑顔は特効薬

高岡市民病院 ひらおか なつみ  
平岡 奈都美

緩和ケア病棟で勤務していた時のこと。Aさんにとってつらく長い夜だった。私は、「痛みが少しでもよくなりますように」とつぶやきながらAさんの傍らで細く小さい背中をさすり続けていた。

Aさんは、肺がんを患い転移もあった。強い鎮痛剤や酸素、飲水の介助や安楽な体位の工夫など、多職種を交え毎日カンファレンスし、少しでもAさんの症状が和らぐように努めていた。しかし、状態の悪化により薬の効果が得られにくくなっていた。

私が担当した夜、また痛みと息苦しさを訴えられ、追加で鎮静剤を使用した。薬が効いてくるまでの時間はAさんにとって死と背中合わせになる不安と恐怖の時間だ。

私はAさんの手を握りしめながら、これまで感じたことのない無力感とせつない感情を覚えた。自分はAさんに何ができるだろう。Aさんが笑って過ごせるにはどうしたらいいのだろう。毎日そのことを考え続けても答えは見つからなかった。

春の訪れを感じる頃、「一緒に桜をみたいね」とふたりで病室に飾り付けをした。いつもより調子のいい日で笑顔もみられた。「あんまり笑わせないで。息が辛いから」と言いながら折り紙を折るAさん。「あなたはどんな薬よりも効果があるみたいよ。一緒にいれば笑って痛みや苦しみを忘れられる。いつも一生懸命してくれる、ちゃんと見てくれている。あなたの暖かい手、笑顔と言葉は何よりの特効薬よ。ほんといつもありがとう」と言われ、おもわず目から涙があふれそうになった。

しばらくして私は、Aさんを見送った。「甘えてごめんね。あなたに会えると元気になれるよ」。Aさんがくれた最後の言葉だった。桜と一緒に見ることはできなかったけれど、Aさんは穏やかに微笑んでいるようだった。私はこれからもずっと看護師を続けていこうと心に決めた。

時に薬より効果のある看護の手と笑顔。患者さんの心と症状の変化に気づき、寄り添い続ける。それは 24 時間傍らにいる看護師だからこそできること、そう心に刻んだ体験だった。

優秀賞

## 患者と向き合うとは

富山県リハビリテーション病院・こども支援センター いわぐち さやか 岩口 紗也加

私は、看護師になって半年が過ぎた。知識も技術もまだまだな私は先輩看護師に教えてもらうことが多くある。その中で、先輩看護師の人と向き合う姿勢を肌で感じて、自分自身の看護の基礎がつけられた場面があった。

私は就職して、言葉で自分の不調を伝えられない障害を持った子どもたちが入院する病棟に配属された。看護者の観察は言葉以外のバイタルサインや筋緊張の程度など多岐にわたる。病棟に配属された当初は知識や技術も未熟で、一人ひとりの名前も分からず、とにかく仕事の内容を覚えることで必死だった。

ある日、全身をばたつかせ、苦痛の表情をしている子がいた。私は以前、先輩看護師から、その子は尿取りパッド内に尿が出ると全身をばたつかせて教えてくれると聞いていた。そのため、おむつを交換すれば緊張も落ち着くだろうと思い、パッド交換をした。しかし、緊張は治まらず、全身をばたつかせ、苦痛の表情は変わらなかった。何が原因なのか再度考え、好きだと教えてもらった歌を歌ったり、リラックスできる体位にしてみたが、緊張はいっこうに治まらなかった。

そんな時に、ふと先輩看護師が近寄ってきて、緊張で全身をばたつかせている子を見て「〇〇君、〇〇君」と、その子の胸に手を置き聞こえるように耳元に話しかけた。そして、歌を歌ったり姿勢管理をするのではなく、「大丈夫、どうしたん」と話しかけた。子どもは声の聞こえるほうに顔を向けると、全身のばたつきは治まり、ニコッと笑った。

私は、その先輩看護師の姿をみて、自分は教えられたことをただ実践しただけで、子どもに対してうわべだけの看護をしていたのだと、はっとした。今まで、おむつ交換をすれば、歌を歌えば緊張は和らぐだろうと安易に考えていた。しかし、コミュニケーション障害があり訴えることのできない子には、表情、声、身振りなどあらゆる動作から察知し、考えて接することが必要なのに、子どもの感情をくみ取ろうとしていなかった。

一人ひとりの感情をくみ取ろうと考えることは、仕事に追われていると忘れそうになる。しかし、そんなとき、子どもが緊張で体をばたつかせると私ははっとする。うわべだけでなく、あの時の先輩看護師の姿を思い出しながら、まずは表情を見て「〇〇君、〇〇君」と話しかけ、気持ちに寄り添えるような看護とは何かを考える。日々、声をかけ続けながら接していると、時にニコッと笑ってくれることも多くなった。私の声も届いているのだろうか。あの時、先輩看護師の姿が人と向き合うことを教えてくれた。私の看護の基礎となる出来事であった。

優秀賞

## 日記に綴(つづ)られたありがとう

富山県立中央病院 こうじや あすか  
糺屋 明日華

毎日かかさずその日の出来事を日記に綴っている患者さんがいました。その方は交通事故が原因で骨折し、手術を行った 90 代の男性です。術後創部の状態が思わしくなく、入院期間は 3 カ月を超えていました。移動方法は車椅子介助であるため、遠慮がちな患者さんは一日の大半をベッドで過ごしていました。毎日同じことの繰り返し、退院の目途が立たないことで、不安な気持ちを口にするようになりました。「いつになったら退院できるかね。周りの人はみんな退院していく。次はわしだ、わしだって思いたいけどね。あはは」。不安でいっぱいな気持ちを押し殺してつくったあの笑顔はとても寂しげでした。そんな患者さんにとって少しでも気分転換になればと、私は患者さんを車椅子に乗せ外へ散歩に行きました。病院の敷地内であり外にいる時間はほんの少しでしたが、患者さんはとても喜んでくれました。入院してから外の空気を感じたのは初めてです。「ありがとう。ありがとう」。手を合わせて何度も何度も言ってくださいました。うっすらと涙が流れていたのを今でも覚えています。その日の仕事終わりに患者さんの様子をうかがいに病室へ行きました。するといつもの分厚い深緑の日記帳に今日の出来事を綴っていました。「今日はね、いい日になりました。久しぶりに日記も 1 ページも使ったよ。看護師さん、忙しいのにすまんね。でも本当にありがとう」。患者さんが目じりにしわを作って笑顔で言った「ありがとう」と、日記に書かれた「ありがとうの日」という言葉に心が温かくなりました。

看護師として働き、やがて 1 年が経ちます。患者さんが今どんな気持ちでいるのかを考え、心からの笑顔を引き出せるような看護を心がけています。あの日、患者さんが日記に綴った「ありがとう」は、看護師として大切なことを再確認させてくれました。私自身も感謝の気持ちを忘れず、日々、患者さんに思いやりの看護を提供していきます。

特別賞

## 不安に対するケアとは

富山県立総合衛生学院 たかやなぎ 高柳 ことか 琴歌

初めての受け持ち実習で、私は手術を受けるAさんを受け持つことになった。手術前というのはどの患者であっても大きな不安と恐怖を抱いていると思う。そんな不安な気持ちを少しでも軽減するためにはどうしたらよいのか考えた。考えた末、不安や恐怖を抱くAさんをケアするには、まずコミュニケーションという方法が一番良いと思った。私はAさんの部屋を訪れ、不安はないかと尋ねた。Aさんは「不安を聞くことだけがその人にとって必ずしも良い看護になるとは限らないんだよ。不思議だけど、不安や恐怖が極限まで迫ってきたら、むしろ開き直って楽しい話をしたり、笑顔になれる瞬間がほしいって思うのよ」と話された。私はこの時、不安に対しての考え方は人それぞれなんだということを感じ、十人十色ということわざがあるように、考え方や感じ方にも個性、その人らしさが出るのだと思った。

その後は、Aさんの趣味や退院後に行きたい場所などたわいもない話をした。会話をするなかでAさんは私にこう言った。「本当はね、手術のことを考えるとやっぱり不安になるね。看護師さんたちは忙しそうだし、家族には心配かけたくないから不安な気持ちを聞いてもらえる場所がほしかった。でも、初めて会っていきなり不安なことを話せないもんよ。こうしてお互いを知ることができてこそ、話を聞いてほしいって思うのよ」と。この時、コミュニケーションをとり、不安を聞くことが、不安を抱く患者のケアになると思っていた自分の考えは違うということに気付くことができた。患者の不安を聞くということは容易にできることではなく、相手が心を許してくれ、互いの理解があり、そして信頼関係のもとで初めて行うことができるケアであるということ学んだ。

Aさんは無事手術を終え、その後は生活援助や日々の会話を通して関わらせてもらった。実習最終日、Aさんから「ほんとうにありがとう。ありがとうね」と何度も繰り返し言われ、私は涙があふれた。「ありがとう」というこの一言をこんなにもうれしく思ったことはなかった。患者さんからのありがとうは、看護する者として認めてもらうことができた証のようだった。

特別賞

## 気持ちが「救われた」とき

富山市立富山市民病院 ながもり あやか  
永森 彩夏

看護師になって5年が経ったが、わからないことも多く自信のない日々を過ごしていた。

ある日、私は交通事故で入院した10代のA君とその両親に出会った。A君は重症で、集中治療室に入った。精神的に不安定で両親の面会が多く、私は両親とは顔見知りの関係となっていた。状態が安定し退院が間近となった頃、両親は突然、私に「手術が終わった知らせを言いに来てくれた時の事は今でもはっきりと覚えています。あの言葉にどれだけ救われたか」と声を掛けてきた。私はその時両親に何を言ったか正直覚えていなかったが、思い返してみるとあの時の状況を鮮明に思い出すことができた。

手術をした日、私は夜勤で、初めてA君と会った。難しい緊急手術を控えており、病状説明のため待合室に両親を呼びに行くと、薄暗い部屋でうつむく両親がいた。病状説明では両親はずっと涙を流しており、主治医への返事は「助けて下さい、助けて下さい」とただ繰り返すだけで、言われるがまま手術に同意していた。元気に登校していった息子が突然の事故で生死をさまよう状況となり、深い悲しみとただただ生きていてほしいという両親の感情だけが強く伝わってきた。今、私が病状をもう一度説明しても理解できないのではないかと思い、あえて詳細な話はしなかった。説明よりもA君のそばにつきかかせてあげることが最優先であると感じ、すぐにA君と面会してもらった。A君を見ると、より一層涙を流しながら、本人に応援の言葉を送っていた。その後、手術となり4時間後、手術室から終了の連絡があった。手術が終わった知らせを早く両親に伝えてあげることで、不安や苦しみから解放してあげたいと思い、すぐに待合室で待っている両親に声をかけにいくと、うつむいている両親が私の足音に気づき、顔を上げた。私が「手術が終わりましたよ」と告げると、初めて両親に安堵(あんど)の表情が浮かんだ。

私は何気ない行動や言葉ひとつが両親の心に残っていたことに正直、驚いた。ましてや、ただの一言で「救われた」と思われたことに意外性を感じた。きっと両親は手術が終わるのを待つ間、息子を亡くすかもしれないという恐怖と闘っていたのだろう。そして「手術が終わった」という知らせが、心の底から手術の成功を願っていた両親の待ち望んでいたものであったのだろうと思った。その両親の思いにタイミングよく寄り添えたことが、「救われた」という言葉で返ってきたのだと感じた。

私は、この出会いを通して手術の大きさや病気に関わらず、患者以上に家族は不安や恐怖を抱いていることを再確認できた。私の一言や行動で少しでもその思いをくみ取り、緩和することができたなら、気持ちを救うことにつながるということを学んだ。この出会いを通して、看護師として自信のない日々を過ごしていた私の方が救われた思いだった。

特別賞

## 口から食べる楽しみ

富山県済生会富山病院 ながもり みほ  
永森 美帆

清拭やオムツ交換などの清潔ケアに関わり印象に残った患者さんに A さんがいる。A さんは脳梗塞で半身麻痺、失語の患者さんで経管栄養をされていたが、たびたび経管栄養チューブを自己抜去された。また痰の自己喀出が不十分で吸引が必要だったが、吸引すると動かすことができる手で振り払ったり、チューブをつかんだりして抵抗された。しかし、整容に対してはひげを剃(そ)りやすいように顔を動かすなどしてくれ協力的で、A さんの欲求を満たすことで穏やかな表情になられたような気がした。日々、ケアを行ううちに、オムツ交換時「膝を立てておしりを上げていただけますか」と声をかけるとその通りにして下さった。「ありがとうございます」と言うと「そーそー」と手を挙げて返事をしてくださるようになった。清潔ケアを通してコミュニケーションがとれるようになり、落ち着いてケアができるようになった。また A さんが嫌がられた吸引に対しても、説明すると自分から口を開け、ケアしやすいように協力して下さった。私は A さんに接しているうちに、患者さんがケアを受けたときの反応の変化を感じることができた。

ある日、先輩看護師が「一生このままでいいの」と A さんに語りかけると、A さんは先輩看護師の顔をじっとみた。A さんの表情から、先輩の言葉に何かを感じられたような気がした。そして、先輩看護師の「ゼリーを食べてみましょう」の声かけに A さんはうなずいた。先輩看護師は A さんの脳梗塞の病変を考えると、嚥下(えんげ)障害は見られないと判断した結果の行動であった。それからは、今まで拒否していたリハビリを受け入れられるようになった。嚥下食を食べられるようになり、さらに自分でスプーンを持ち誰の介助も必要とせずにご飯を食べられるようになった。その姿を見て、患者さんの力を引き出す看護の力はすごいなと思った。食べられるようになったことで、自己抜去を繰り返していた経管栄養チューブが不要となった。毎食、車椅子に座って食堂で食事が食べられるようになった。今まで寝たきりだった A さんが車椅子に乗られるようになって、活動的でいきいきした表情がみられるようになった。また、奥様と車椅子で散歩に行かれるようになり、穏やかな表情をされるようになった。口から栄養をとることができ、栄養改善するだけでなく、食べる楽しみも広がり、また満足感、QOL(生活の質)の向上につながることを学んだ。患者さんとコミュニケーションをとることの重要性も学ぶことができた。

## 「看護の日」制定の趣旨

看護の心は、大人も子供も、病気や障害のある人もない人も、年齢・性別を問わずお互いを思いやる心です。この看護の心、ケアの心、助け合いの心について理解を深め育ていけるように、近代看護を築いたフローレンス・ナイチンゲールの誕生日にちなみ、1990年に5月12日が「看護の日」として制定されました。



フローレンス・ナイチンゲール  
(1820年～1910年)

—MEMO—

2018年 看護職員等からの体験談

発行 公益社団法人富山県看護協会・富山県ナースセンター

〒930-0885 富山市鶴島字川原 1907-1

TEL 076-433-5680 FAX 076-433-6428

URL <http://www.toyama-kango.or.jp>