



第 33 回看護の日事業

看護職員等からの体験談

当協会は、平成 20 年度（第 18 回）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（第 24 回）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 107 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、受賞者 6 名の作品をここにご紹介します。

受賞者

最優秀賞 1 名

野村 真澄

優秀賞 2 名

軍記 真紀 (かみいち総合病院)

鈴木 万里 (富山市立看護専門学校)

特別賞 3 名

高桑 麻緒 (富山県立中央病院)

成瀬 千尋 (富山西リハビリテーション病院)

吉野 紗永 (富山労災病院)

参加賞 101 名

公益社団法人 富山県看護協会

最優秀賞

手で^み見る

のむら ますみ
野村 真澄

看護師として働き始めて半年あまり、今日までの患者さんとの関わりを振り返る中で一番印象に残っているのは働き始めて1カ月も経たない頃の話である。

その頃はまだ職場にも慣れておらず、ただただ先輩についていき仕事内容を覚えるといった毎日だった。そんな中でできることといったらナースコールを率先してとり、患者さんのもとに行くことだけだった。呼吸器の病気のAさんのナースコールが鳴り訪室すると、「苦しい、辛い、ちょっと背中さすってくれる?」と。すぐさま「もちろんです」とゆっくり背中をさすった。その小さな背中は少し震えていた。私が新人看護師であることを知っているAさんに「すみません。こんなことしかできませんが」と声をかけることしかできなかった。そんな私にポツリポツリと「他の看護師さんはすぐにいっちゃうから」「そばにいてくれるだけで心強いだよ」「あなたの手、ほかの人よりもとってもあったかいのね。気持ちがいいわ」と話して下さった。私は、たいした知識も技術もないからこんなことしかしてあげられないのかと、もどかしい気持ちになっていたが、Aさんの言葉を聞いて、そばに居ると、手を添えることでも看護はできるんだと感ずることができた。

それから仕事を少しずつ覚え、忙しさも理解ができるようになった。業務を進めることのみで必死になりそうな時がたびたび訪れるが、そんな時にこの時のAさんの言葉を思い出し、「あなたのことを心配しています、私はここにありますからね」との思いを込めて手を取りながら患者さんの思いを聴くように心がけてきた。時折「あなたの手温かいのね」と笑みがあふれる患者さんと出会う。その姿をみるとAさんを思い出し、この気持ちは忘れてはいけないものだなど再確認している。

一人前の看護師になれるまでには、まだまだ努力が必要で時間がかかりそうだが、日々の忙しさにとらわれず、患者さんの気持ちと向き合っていきたい。

優 秀 賞

患者と家族が地域で暮らし続けるということ

かみいち総合病院 軍記 真紀

「肩の荷が下りた気がします」と微笑む視線の先には、末期がんの闘病の末亡くなった夫の遺影が置かれていた。看取り後のグリーンケア訪問時の妻の一言である。この言葉には、夫の在宅看取りの望みを叶えることができたという安堵感と、最期までトイレで排泄したいという夫の希望を、肩で支えながら移動の介助をやり遂げた達成感の2つの意味が込められていた。

末期がんと宣告を受けた夫は自宅療養を望み、その意志に妻も同意した。経過とともに腹水の貯留や倦怠感と食欲低下がみられ、訪問診療が開始となり、私はそこでその患者と妻と出会った。妻は、いざ腹痛や倦怠感などで辛そうな夫を目前にすると「最期まで家で見ていけない」と別室で涙を流し在宅療養の不安を打ち明けた。その時私は「患者本人の思いを尊重したい気持ち」と「見ていく家族の苦痛」に対するジレンマで悩んだ。

そこで、主治医と相談し訪問診療の回数を増やすことや、訪問看護やヘルパーなどとの密な連携、遠方のご家族へコンタクトを取り可能な範囲での療養協力の依頼などの関わりを経て、皆で見守る体制を整えた。また、腹水穿刺の時には前後の腹囲測定や体位を整えること、声掛けなど妻ができることを共に実施し、その後腹水が減ったことなどを共に分かち合うような関わりを続けた。すると、ある日「いち、に、ほら」と力いっぱい夫の両腕を自身の肩に乗せて背負うようにトイレ移動を支える妻の姿があった。妻の不安は、いつしか「最期までトイレに行きたいという夫の思いを叶えてあげたい」という思いへと変わっていった。

在宅での療養期間は約1カ月であった。入院していたらできなかったかもしれない「最期までトイレへ行くこと」「自宅で過ごすこと」を家族が実現させることができ、それを家族が実感できていることが、私としても喜びであり、記憶に鮮明に残っている。

優 秀 賞

「その人らしさ」を知ること

富山市立看護専門学校 すずき まり 鈴木 万里

精神看護に関心があった私は実習中、統合失調症^{どうごうしつちょうしょう}と脳炎後遺症で認知機能が著しく低下したAさんを自ら希望して受け持った。しかし、一日中寝ている彼女となかなかコミュニケーションがとれずにいた。実習記録を書くためにも話をしたいのだが、目を覚ませば大声を上げ興奮するAさんに戸惑い、初日はほとんど話せずに終わった。

Aさんが安心して過ごすにはどうすればいいのだろう。悩んだ末、とにかくAさんを理解しようと翌日はベッドのそばで静かに見守った。するとAさんは大体10分毎に目を覚まし、その際にそばにいる人の視線が同じ高さにあると怒り出さないこと、そのタイミングで簡単な会話ができることに気づいた。記憶障害のあるAさんが、目覚めた途端に見覚えのない他人から見下ろされていれば不安を覚えないはずがない。Aさんの気持ちを想像できず、申し訳ない思いでいっぱいだった。

少しずつ会話ができるると新たに気づくことがあった。Aさんは食後、口元を拭いたティッシュをきれいにたたみ、食器も並べ直し、病衣の襟元^{えりもと}や袖口^{そでぐち}を必ず整える。「身ぎれいにすることが好きな人だったのかも」。そう思ったとき「身体を清潔に保ってほしい」とカルテに記されたご家族の要望を思い出した。見たときは「なんだかそっけない要望だなあ」という印象でノート^{ノート}の端に書き留めたのだが、長く続く療養生活にもAさんらしさを大切に、その尊厳を守りたいというご家族の切なる思いを感じとった私は、眠っている間にベッドに落ちた髪の毛や落屑^{らくせつ}を静かに掃除し、目を覚ます時には少し離れたところにかがんで、落ち着いた声で話しかけるようにした。

ある日、洗髪後に「自分でやってみませんか」と櫛^{くし}を渡すと、慣れた手つきで落ち着いて髪をとかし始めた。その姿は大声で怒るAさんとは別人であった。「きれいになりましたね」と言うと、満面の笑みで「ありがとっ」と答えるAさんに、私も自然に笑顔になり、初めに抱いていた戸惑いや不安はすっかり消えていた。

特別賞

目に見えない痛み

富山県立中央病院 たかくわ ま お
高桑 麻緒

「私ってなんでこんなにダメな人間なんですか」。消え入りそうな声で呟かれた一言が、いつまでも頭から離れませんでした。

Aさんは30代の女性で精神疾患で入院されていました。幼い頃はいつも優秀な姉と比べられ、劣等感を抱いていたそうです。家族に不調を訴えると、「またか」という表情や困った顔をされ、自分がとても人に迷惑をかけている気がするので相談できないこと、子どものために何もしてあげられないのが申し訳なくて消えなくなるなど、時折言葉を詰まらせながら話されました。私は関わりのたびにAさんの良いところを伝えるようになりました。日常のAさんの優しさや、入院時と比べて良くなってきたことなど伝えると、照れたように笑顔を見せてくださるようになりました。落ち着かれた頃、退院後のことを考えノートの活用を提案しました。退院後は看護師がAさんの頑張りや良くなったことを伝えられなくなるため、自分自身頑張っていること等を可視化できれば、Aさんも自らを肯定的に捉えられ、家族も声をかけやすいと思ったからです。Aさんが退院されしばらくたった頃、再診で来られていたAさんと外来で会う機会がありました。ノートを見せられ、「こんなこと頑張ってるんです」と明るい表情で教えてくださいました。

学生の頃よく、「患者さんの自己肯定感を高める関わりを行います」と看護計画を立てていたことを思い出します。自己肯定感を高めるのがいかに難しいことか、わかっていませんでした。

精神科で働き始め、心の病気という難しさを日々感じています。表現は一様ではなく、患者さんによってさまざまです。検査結果に異常がないのに身体症状を訴えられるため、家族や友人に誤解される方も少なくありません。精神疾患のある患者さんの痛みや辛さは、周りに理解してもらえないという孤独によりさらに辛いものになっていると思います。患者さんのすべてを理解することは難しくても、知ろうとする姿勢を持ち、関わり続けたいと思っています。

特別賞

患者さんの声

富山西リハビリテーション病院 なるせ ちひろ
成瀬 千尋

回復期リハビリ病棟で勤務し2年がたとうとしていますが、1年目の時に自宅退院に向けてリハビリをしているAさんと出会いました。Aさんは脳梗塞^{のうこうそく}によるまひがあり言語障害も抱えていました。

ある日、自宅への退院が困難となり施設への入所が決定し、Aさんはそのことを家族から告げられ、リハビリが手に付かないほど落ち込み、泣いていました。私は担当するたびに励ましの言葉を掛け続けました。ある日、Aさんから「励ましてもらうことが余計につらい、うまく言葉が出ないのに勝手に理解したつもりにならないでほしい」と言われました。その時は、その言葉の意味が理解できず、困惑しました。先輩看護師から「Aさんは言語障害があつてうまく自分の気持ちが話せないのよ。たくさんの葛藤がある中で一方的に声を掛けられることが本当にうれしいことなのかな」と言われました。その時私は、Aさんの気持ちを分かったつもりでいて励ますことだけが不安を取り除くケアだと思い込んでいたと気づきました。それからは、Aさんの声を聴こうと努力しました。

ある日、Aさんから「退院日が決まった。家に帰れないと分かった時、嫌なことを言って悪かったね。一生懸命話を聞いてくれてありがとう。これから前向きに頑張るよ」と言われました。私は、Aさんの声をしっかり聴くことができているのか自信がないままAさんと関わっていました。しかし、その言葉を聞いて、患者さんとの日々の関わりの中で信頼関係を築き、互いの理解があつてこそコミュニケーションが行えるのだと学びました。

患者さんの中には、疾患による後遺症が受け入れられないままリハビリをしている人や、リハビリが進まない葛藤、成果が見えない日々精神的にストレスを抱えている患者さんが多くいます。私は身体面だけでなく、精神面そして社会的なことにも目を向け、その患者さんの声に寄り添っていきたいと思います。

特別賞

関わりがもたらした笑顔

富山労災病院 よしの さえ 吉野 紗永

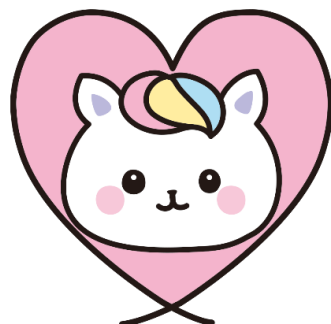
看護師として勤務を始めて半年以上が経った。いまだに多忙な日々の業務に戸惑っている。その多忙な場面でも日々のケアを行う際の看護師—患者間の信頼関係ほど大切なものはない。しかし、その信頼関係を構築するための十分なコミュニケーションをとる時間が確保できない。このままではただ機械で測定しデータだけで状態を判断する看護師になってしまうと思った。そんな時、私に気づきを与えてくれた患者さんとの出来事がある。

その患者さんは高齢の男性で、息切れが強く さんそほうわど 酸素飽和度が低い状態であった。そして、このまま入院 かりょう 加療を続けたとしても、呼吸状態や身体能力の回復する可能性は乏しく、自宅に戻っても日常生活は困難でありそのまま命を落とすかもしれないリスクがあった。ある日、「お風呂に入りたい」と言われた。主治医の許可もあったが私は正直怖かった。入院して初めての入浴で、呼吸状態の悪化が けねん 懸念された。しかし、本人の強い希望もあり実施した。入浴中、酸素飽和度の低下があったが表情は明るかった。

普段は口数が少なく自分の意見を貫き通す頑固な患者さんであり、関わりづらさを感じていた。しかしそんな患者さんが私に「早く退院して魚釣りに行きたい。最後ぐらい自分の好きなように生きたい」と自分の趣味や退院してやりたいことを楽しそうに話してくれた。私は初めてその方の笑顔を見た。関わりをもったからこそ、この笑顔を見ることができ患者さんの本当の姿を知ることができた。そして、私は今まで患者さんのことを何も分かっておらず少し関わった姿だけの印象でその患者さんの全てを決めつけていたのだと感じ反省した。

この経験から、限られた時間の中での関わりを大切にすることが重要と学んだ。当たり前のことであるが、忙しい勤務の中でついつい忘れがちなことでもある。どんなに多忙な中でもこのことを心に留めつつ患者さんと関わりたい。

5月12日は



看護の日

看護の心をみんなの心に

「看護の日」とは……

毎年5月12日は「看護の日」
その日を含む日曜日から土曜日までが
「看護週間」です。

看護の心、ケアの心、助け合いの心は
今後の社会を支えていくために大切です。

「看護の日」はこうした心の認知・普及のため、
近代看護を築いたフローレンス・ナイチンゲールの
誕生日にちなんで制定されました。



令和5年度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 076-433-5251 FAX 076-433-5281
URL <http://www.toyama-kango.or.jp>