

見つめる目 しなやかな心 医療を支える 看護の手	看護部だより	2014 年 6 月号 第 278 号	特定医療法人衆済会 増子記念病院 看護部 部長 上村 志磨子 (認定看護管理者)
--------------------------------	---------------	---------------------------	--

看護部「のぞみの会・春の講演会」(講師:野田時代先生)より学ぶ

「主役は自分！がんばれ！自分！！」

増子クリニック 看護課長 町田 みゆき

新緑が眩しく、香り立つ気持ちの良い季節も去り、「夏日だ！暑い、暑い！」という声が聞こえてきます。しかし、これからが夏本番です。その前に梅雨入りもあり、気が滅入ることもあるでしょう。新たな元気が必要ですね。

去る 3 月 9 日の「のぞみの会、春の講演会」で、名鉄病院副院長兼看護部長の野中時代先生のご講演をいただきました。大変好評でした。今年度の当院の看護部行動理念「築こう！新たな職場環境！高めよう！みんなの力とチームワーク」とコラボしたテーマで、「一人ひとりがいきいきと元気に働き続ける職場づくりをめざして」のお話でした。そこで、先生のご講演内容と看護部「のぞみの会」の歴史をリンクさせながら、私なりに考えてみました。今後の当院看護部全体の活力に繋がるといいなと思います。

1 はじめに

「のぞみの会」は、1991 年 3 月に発足しました（それ以前は看護部の会）。当時、新幹線に「のぞみ号」が走り出した頃です。

<目的> 当院看護部門に寄与すること

<機能> 看護部の目標をスタッフサイドから実践すること

<意義> とりわけ部門間を超えた連携を保ち相互の交流を図ること

- <行事>
- ① 研究発表を企画、運営する
 - ② 講演会など教育的行事を企画、運営する
 - ③ 看護に関するあらゆる教育、研究的事柄に対し必要に応じた活動を展開する

看護部が病院の中で「部」として独立することを機に、看護部全体の力の結集、看護職員間のコミュニケーションの手段として「看護部だより」が発行されたのも同年 1991 年 5 月 1 日でした。

まさに、「のぞみの会」は「看護部だより」とともに産声をあげ、看護部の「独立」「自立」の象徴となりました。「のぞみの会」はそれまでの「看護部の会」を引き継ぎ、看護師スタッフが委員を務め、日々活動を展開しているわけです。

2 野中先生のご講演より

1) 世の中の変化を熟知する

H25年の人口動態では高齢者人口 3083 万 4268 人となり、人口が最も多い年齢層 60-64

歳が 984 万 8957 人です。14 歳以下人口は減少しつづけ、生産年齢人口割合もますます減少しています。このことから、全国的には、今後、新人看護師の採用は困難を極めることになるそうです。現在でも、当院では、常に人手不足で奮闘していますが、それは当院に限ったことではなさそうです。私達は日頃より世の中の状況を確認し、将来を予測しながら、超高齢社会に立ち向かっていかねばなりません。

2) 看護職の人材フォロー

看護師のジェネレーションギャップを知ることも大切です。50 代以上は勤勉さと真面目さがあり、40 代はまだ物不足の経験があり、叱られて育つ、仕事熱心でこだわりと失敗が尾を引くタイプが多いそうです。30 代は物より感動が大切。叱られていない、褒めて育つタイプが多いのです。20 代は超横並び世代です。情報が氾濫しすぎており、判断力が低下している。だから、上司から指示を受けても、十分に理解してもらえず、「全て細かく伝えねばならない」そうです。

3) 「看護専門職の動向」から業種による中途採用者の割合は医療、福祉が最も多いそうです。彼らの特徴は、

①看護専門職は組織への愛着形成は低い集団

②自分の能力をもっと磨きたい。他組織への移籍も厭わない

③今後は都会も田舎も看護職員は不足していく

④定着促進、再就業促進を進めないと他組織に簡単に移動する

ということだそうです。

4) メンタル不調 2010 年 (看護協会提供)

メンタル不調を訴える看護師は、20 代が全体の半数近くを占めています。若い看護師たちは、「自立」できておらず、心の弱さを持っている世代とも言えそうです。

そこで、是非若い看護師に伝えたい言葉というのがあります。野中先生は以下のように述べていました。

<若者たちへ (日本看護協会より) >

最初はみんなつらいんだよ。最初はみんな手が震え、膝もガクガク、先輩に叱られ、役立たずと自分を責める。こんなはずではなかったと悩む。どの仕事も大変で、よそ様には簡単に見えてもコツをつかむまでは何度も辞めようとおもう。そこを、自分のやる気と根気と勇気で乗り切ろう。そこにはみんなの理解とたくさんの方々のお支えがあるよ。

近年メンタル問題はどの職種でも増加しています。看護師も例外ではありません。若者が働き続ける大きな要因は環境だそうです。重要なのは、

- a 人間関係がよい。
- b 雰囲気がよい。
- c スタッフが笑顔。
- d ポジティブな雰囲気

なのです。教育環境よりも人間関係や環境因子の方に重きを置くのが今の若者の特徴なのです。

5) ドラッカーの言葉で

人のマネジメントとは人の強みを発揮させることである。組織の目的は、人の強みを生産に結びつけ、人の弱みを中和することである。

○意識的に個人を褒め合う

○自分の良さも相手に見つけてもらい、相手には感謝する。

*自分は他人からどのくらい頼られているのか、期待されているのかを知った時、それに答えようと努力する。 感じさせるのが褒め言葉である

褒めたり、環境を整えたり常に意識しておきたいと思います。

6) 人材育成

リーダーシップとは「論」ではなく「行動」そのものであり、リーダーとしての自己を知ることが大切です。変革に対応できるリーダーとしての魅力を磨こう、とドラッカーの言葉を引用しながら、述べられました。

①積極的・肯定的な考えを持つ 何事にも興味と関心をもつ

②誠意をもって生き生きと語る 消極的・否定的な言葉は捨てる

<こんなリーダーは困る(酒巻久キャノン電子社長より)>

① 何か間違いが起きた時、確認もしないで叱る人

② 確認しないである程度できる人と思いつ込む人

③ メンバーの力の限界より仕事を多めに言う人

④ 質問した時にきちんと理解と知識を持っていない人

⑤ リーダー業務が手一杯で物事が頼みにくい人

⑥ 意見を言っても頭ごなしに否定する人

⑦ スタッフが忙しいのにリーダー業務しかしない人

⑧ 忙しくなると急にイライラしてすぐ感情的になる人

⑨ 「こんなことも知らないの」という人

⑩ 情報を独り占めして自分だけに納め伝達不十分な人

私達は、このなかの一つでも当てはまりませんか？リーダーとして誇りを持って人を育てるという事を考えて、気を付けていきたいですね。

7) 接遇の達人を目指しましょう

挨拶美人、笑顔美人、電話美人、言葉美人、動作美人、貴方はどの美人でしょうか？

私達は社会人・職業人としての社会的な役割を果たさなければなりません。時間、期限を守る。迷惑をかけない意識を持つ。最後までやりぬく意識をもつ。自らの職務や立場を理解する。プロになるという意識を持つ。そうしたことができる人になりたいですね。

8) 自分を大切に捨てずに 1 日 1 回は自分を褒めましょう。主役は自分！！頑張れ自分！！

これは先生の励ましの一言だと思います。

3 頑張らしましょう！

以上、野中先生の講演内容を私なりにまとめてみました。私が勝手に解釈したところもあるかと思いますが、そこはお許しください。お話を聞いて、いくつか、私自身、反省させられたこともあります。相手の立場や状況を見極め、その都度その都度で、適切に対応していく必要があります。どれも簡単ではありません。しかし、先生が最後におっしゃった言葉、

「自分を見捨てない！頑張れ！自分！！」という言葉大切に頑張りすぎないように頑張りしたいと思います。

最後になりましたが、この紙面をお借りして、「のぞみの会」会長として、改めて、野中先生にお礼を申し上げます。 以上



学生コーナー

<4年次になって>

自分が成長できたと思えるように

2階病棟学生 濱松 千聖

高校を卒業し、看護学生となって、この春から4年目に入りました。入学した当時は、長いように感じた学生生活でしたが、年次を上がるごとに授業も難しくなり、実習の数も増え、特に3年次になってからの月日の経過は早く感じました。そんな学生生活も卒業まで後、残り1年もありません。

現在私は各論実習に行っています。5月から7月の半ばまで4つの実習が続きます。4年次になってからすぐに、その実習の準備のために事前学習の課題が出され、テストもあり、大変な時期がありました。実習が始まる

前までは、自分がこの実習を乗り越えられるのか不安が大きかったです。特に各論実習の最後の実習では、展開の早い周手術期の患者を受け持たせていただきます。今でも、自分の看護過程が患者さんの展開についていけるのか不安はあります。しかし、実習が始まる前と比べると、自分の中で実習を受け入れる気持ちが出てきました。

現在私たちのグループは、在宅看護論実習に行っています。今までの実習は一般病棟が多かったので、療養者のお宅に訪問して看護を提供する在宅看護は新鮮さを感じました。在宅看護では、自宅にある限られた資源の中でどのようにして、療養者のニーズに応じた看護を行うかが大切です。また、その人に適した社会資源の利用、ケアマネジャーによるケア計画作成など病

院と同じく1人の療養者とその家族のより良い生活のために多職種との連携が重要だと学びました。

実習での記録は大変ですが、1年次の時には理解できなかったことが、4年次になると理解できることも多くなり、以前に比べると看護に対する視野が広がったと感じます。

まだまだ知識不足で未熟な部分も多いですが、少しでも自分が成長できたと思えることを嬉しく思います。

実習は始まったばかりで、これからもっと記録物も多くなり、看護学生として求められる部分も多くなってくると思いますが、同じグループのメンバーと協力して頑張りたいと思います。以上

部署報告

「育児休暇から復帰して」

訪問看護ステーション 片岡 友子

1 はじめに

職員の中には、子育てと仕事を両立しながら日々頑張っている方が大勢いらっしゃると思います。私は、昨年2月に第1子となる娘を出産し、今年2月に訪問看護ステーションに職場復帰しました。復帰後、約4か月が経過し、出産前との変化や私なりに今思う事をお話させていただきます。

2 めまぐるしい毎日

出産前は、ほっと一息つける自分自身の時間を持っていましたが、子どもが産まれるとそうはいきません。生活の全てが子ども中心となり、仕事の前後も分刻みで時間に追われる毎日になりました。朝は、出勤の2時間前に起床し、家事や自分の身支度をした後に子

もを起こします。朝食を食べさせ、すぐに保育所へ出発です。

仕事が終わると保育所へお迎えに行き、帰宅すると今度は夕飯の準備や子どものお風呂に追われ、全てが終わるのは深夜近くになってしまいます。

初めての子育てと仕事で毎日大変ですが、仕事が終わって、子どもが無邪気な笑顔で迎えてくれると、あっという間に疲れが吹き飛んでしまいます。そして私の心を癒し、また明日頑張るパワーをくれます。家では母、職場では看護師として切り替えが出来るので、1日中家に居て子育てをしていた頃より、今の方が有意義な時間を過ごせています。

3 仕事上での変化

私が訪問看護ステーションに配属を希望したのは、病棟勤務の頃に、慢性疾患の患者が何度も入退院を繰り返す状況を目の当たりにし、自宅での体調管理の必要性を痛感させられたからです。

入院中に退院指導が出来ていても、自宅で続けられないケースが多い様に感じます。そこで、在宅看護に携わり、自宅で出来るだけ安楽に過ごせるようサポートしたいと思いました。

訪問看護では、利用者のお宅に伺い、その人の日常生活の中に入ってケアを行います。限られた短い時間ではありますが、とても密度の濃い時間を共有します。ある時は看護師として、ある時は家族や友人の様に親身になって、一緒に悩みながら、利用者や家族が望むケアを行えるよう日々努力しています。そのため、利用者や家族の事をどれだけ大切に思えるか、気持ちに寄り添えるかが重要だと考えています。私は、妊娠・出産・育児を経験して、両親の無償の愛の有難さ、子どもの存在の大きさ、命の尊さをこの歳でやっと理

解出来た気がします。

仕事復帰後、利用者や家族と接した時に、皆誰かの大切な親であり、子である事を再認識する事が出来、より心をこめてケアしたいと思えるようになりました。

また、利用者や家族、それぞれの立場の思いに共感出来る点が増え、以前より広い視野で考える事が出来るようになりました。

4 おわりに

訪問看護では、色々な人の生活、家族の形を見ることが出来、日々人生の勉強をさせて頂いています。同じ疾患の患者でも、性格や今までの生活習慣、住宅や経済的な環境、家族や周囲のサポート状況などにより、ケアの方法や目指す目標は十人十色です。そのため、柔軟な考え方と対応力が必要とされます。

世間一般的な「正解」に囚われず、その人にとっての最善策は何なのかをいつも模索しながら、これからも訪問看護に対する学びを深めて行きたいと思えます。

そして、子どもからも大切な事をたくさん教わりながら一緒に成長し、自己の人間性を高めて行きたいです。

以上

前号「看護部だより」の感想

外来看護師 蓼沼 かおる

学生コーナーの<入社して・・・>を読み、自分も 30 年近く前、熱い気持ちをもって看護の道を目指したことを思い出しました。援助を必要としている患者さんの役に立ちたい、身体や心の痛み、病気についての思いなど患者さんと共有できるような看護師になりたいと夢を描き入った世界ですが、実際には理想と現実とのギャップに当初の気持ちを持ち続けることが難しく否定的に思えてしまうこともありました。

また、生活環境の変化で看護の仕事を離れた時期もありました。今思えばどれも大切な経験だったような気がします。良いことも、悪いこともすべて無駄なこと一つもなく、自分の経験となり肥やしとなっていくのだと思います。

増子記念病院に入社して 7 年目に入りましたが、その間、看護師としても一人の人間としてもいろいろなことを学びました。未熟なゆえにいろいろなことで躓いたり、悩んだり、自信を無くしたり、葛藤がありながら、また家族や仲間に支えられながら少しずつ自分なりに成長できているのではないかと思います。看護学生さんは、今からどんな夢も描いて叶えていけると思えます。いろいろなことがあると思いますが、それに負けず、いつまでも純粹な看護への気持ちを持ち続け、患者さんのために活躍できる素敵な看護師になってください。心より、応援しています。

以上

連載：がん闘病記 ④

えっ！ステージⅣ？

手術室 打田潤子

※ 今号は、お休みさせていただきます。次号をお待ちください。

<お詫び>

前号（277 号）の当コーナーに載せるべき原稿を誤って、一部、カットしてしまいました。「3 つ目と 4 つ目の『夢』」の部分です。次号に改めて、掲載させていただきます。

大変、申し訳ありませんでした。

（佐藤）