

看護エッセイ

2004年から連載された看護師のエッセイが、50編を超えました。
看護の心が、さまざまなテーマで描かれています。



Vol.4

看護師を目指す貴方へ

人は時の中を歩み、時とともに生きている。
「看護」を発見する、心の闇が晴れる瞬間とは。



「時とタイミング」

看護師 森 明子



‘時（とき）’それは看護でも教育でも重要なキーワードの一つであると思う。このことは助産師としての実践や教師としての学生との関わりを通じて、最近とみに感じることだ。

周産期の臨床にたずさわっていた頃は、今この‘時’をどう判断するかによって結果を左右するというターニングポイントのような場面や、もはやぐずぐずしてられない即刻の対応が求められる場面に出くわすことがあった。一方、その人がわれわれを必要とする時にこそ応えられるようにと備えて、今はあえて何も しないほうがよい、することがない、できないなどと判断し、求められるかどうかわからない時を待つて過ごすということもあった。出遅れても、先に出過ぎて もいけないのである。このように絶妙なタイミングをはかることも看護や助産の醍醐味の一つだ。

学生の成長は著しく、1年間、4年間、そして卒業後と、その変化に目を見張ることがある。居眠りばかりしていた人、実習記録やレポートを前にすると頭が真っ白になって思考停止に陥ってしまった人、何を言いたいのかさっぱり要領を得ない説明しかできなかった人の、臨床家として立派に成長した姿をみるのが しばしばある。私にも恩師がいるように、私のいわゆる教え子にあたる人たちは、十数年の時を経て、今や、私の近くで研究や教育を支える存在として欠くこと のできない重要な役割を果たしてくれている。教育とは、卵の殻を親が外から刺激し、内側から子ども自身も破ろうとする、その両方のタイミングがあった時に 雛鳥が生まれてくる様子をもととは意味するとか。

人はまさに時の中を歩み、時とともに生きている。今でなければならぬこともあれば、今でなくてもよいこともある。今はわからない、見えないことも、いずれ何かはわかり、何かが見えるようになる。そして、成長に必要な時の長さは個々に違うし、違ってよい。大切なのは、‘時’を信じる、自分を信じることだ と思う。

そのように、それぞれの課題を抱える学生にも患者さんにも伝えたいし、伝える役割があると思っている。



看護の道に進んだ理由

看護師 高橋恵子



看護師になると、必ず、「なぜ、看護師になろうと思ったの？」と、一度は誰かに投げかけられる質問である。私も、看護の道に進み、看護学生や知人など時々、この質問を投げかけられる。そして、きまって「さて、どうして自分はこの看護の道に進んだのだろうか・・・」と、いつも返事に困り、考え込んでしま いう。中学・高校時代、よく貧血で倒れては保健室に運ばれ、クラスメートから「お前は保健委員だけはなるな。お前が倒れたときに付き添う人がいなくなるだろ う」と言われ、常にお世話される側の私であった。おそらく、中学・高校時代の友人たちは、そんな私が看護の道に進むとは思っていなかったと思う。また、私 自身も、受験直前まで看護の道に進もうなど、考えたことすらなかったのが事実である。

では、そんな私が、どうして看護の道に進んだのか。思い起こすと、そのきっかけは、高校3年生の進路に悩んでいた秋頃(遅いかもしれないが)に幸運にも虫 垂炎で入院し、近所の病院以外で働く看護師の仕事を見る機会があったからだと思う。高校時代まで、失礼ながら看護師は受付や医師の簡単な手伝いぐらいの楽 な仕事と思っていた。そのギャップからか、入院中に看護師の働きをみて、看護の奥深さとやりがい、そしてどこか魅力を感じ、もう少しこの世界をのぞいてみたいと思ったわけである。それが、おそらく私が看護の道を進むことを決めた理由だったのかもしれない。

あれから、もうすぐ 20 年近くが経とうとしている。何気ない魅力にひきつけられ進んできた看護の道。実際、看護師として医療現場で働き始めた頃は、死に直 面した患者・

家族を前にうろたえながら援助を行い、想像以上の看護の大変さ、厳しさに驚き、自分がこの道でやっていけるのか悩むことが多かった。しかし、それ以上に、病気によって不安・葛藤を抱えた患者・家族に出会い、少しでも患者・家族が安心し、自分らしい生活が送れるような看護をしたいという思いが強くなっていった。そして、看護の魅力にさらにはまってしまった。今は、看護師として働き始めた頃と比べると、看護職者として、人としても少しだけ成長し、私に出来ることも徐々に増えてきたように思う。これからも、細々ではあるが、患者・家族が安心して、そして自分らしい生活が送れるような看護を私なりに提供していきたいと思っている。

高校時代の入院体験を機に、何気ない看護の魅力にひきつけられ進んだ看護の道であったが、まんまとこの道にはまってしまったようである。もし、今、看護の道への選択に悩んでいる方がいれば、ぜひ、この道に飛び込んでみてはどうでしょうか。そして、看護の魅力と一緒に触れてみませんか。



看護の魅力は無限大ー過去を振り返って、いま思うことー
看護師・保健師 平野優子

かつて看護の仕事は3K（危険、汚い、きつい）と忌み嫌われたことがあった。どんな人もいつかは看護を必要とするが、自分や家族がその仕事に就くことを避ける人もいた。私もその典型的なひとりであった。高校3年生で進路を決めるとき、医療関係に進みたいと思っていたものの看護だけは嫌だった。しかし、いくつか受験したものの全て不合格で、最後に唯一受かったのが滑り止めに受けていた看護学部だった。一年間浪人生活を送っていたためとりあえず大学に進学することにした。大学では、現実逃避するかのように複数のサークル・部活やアルバイトにばかり時間を費やし、本業の学業や実習はといえばただ言われたとおりに最低限のノルマをこなすだけだった。受験資格があったので看護師と保健師の国家試験も受けた。そんな私が、大学卒業後の進路に看護師を選ぶはずがない。行く末を何も考えずに当然のように大学院に進学した。しかも看護というよりはむしろ社会学系の研究室を選んだ。不安を感じるどころか、看護から離れられたことを手放しで喜んだ。

そんな私に転機が訪れた。大学院生のとき、看護師資格をもたない指導教員から看護の

実践を積むよう勧められた。「きっと君の将来のためになるから」と。予想外のことだった。しかし、言葉は短いけれど妙に説得力があった。勧めに素直にならい、大学院を休学して思い切って病棟看護師になってみた。そこで、衝撃的な気づきと出会いがあった。看護とは、ただ医師の指示通りに動くだけではなく、可能性を多分に含む専門性の高い職業であることに気づいた。学生時代から頭でわかってはいても、実感がわかないでいた。急変や死亡患者も多く激務で疲労困憊し、インシデントを起こして落ち込むこともあったが、やりがいがあって毎日が充実してとても楽しかった。何よりも患者や家族から教えられることが多かった。重篤な病いや激しい苦しみをもちながらも、死期を目前にしながらかも、それでもなお前向きに生きようと努力し、周りの人たちに感謝するその偉大な姿を前に、若い私はただ立ち尽くすしかなく、そんな私に、彼らは信頼を寄せ優しく声をかけてくださった。どれほど多くの勇気をもらい、生きる意味・喜びを教えてもらったかわからない。また、尊敬する多くの看護師とも出会った。専門性の高い看護を提供し、優秀で、努力家であり、それでいて人を思いやる心優しい性格をもち笑顔を忘れない人たちばかりだった。私が想像していた看護（師）の像とはずいぶん違っていた。毎日、看護の新たな魅力を感じざるを得なかった。目からうろこが落ちる思いだった。休学期間が切れ、大学院に戻った。

自分の将来をいまだ十分に描けなかった私は、大学院の最終課程在籍中に別の指導教員より看護大学の教員の仕事の紹介を受け、素直にその道に進んだ。そこでまた多くの気づきと出会いがあった。看護とは、こんなにも奥深く、豊かで幅広く、発展性のある実践の学問であることに気づき、ますます看護の魅力にとりつかれた。また、働く看護教員はみな、教育・実践・研究の力を極めているばかりではなく、人間性も優れ、これぞ人間の鏡だと勝手にあこがれた。現場でも教育の場でも、看護の魅力が人を魅力的にさせるのか、魅力的な人が看護の領域に集まってくるのか、いずれにしても看護の魅力は無限大だ。

このようにして、鈍感な私は、看護が展開されている臨床現場や教育現場に実際に足を踏み入れることで、ようやくその魅力に気づくことができた。急速な少子高齢社会の渦中にある日本において、ここ数十年の間に、社会からの看護の見方も変わり、看護に対する期待も明らかに大きくなりつつある。これまでは人に敷いてもらったルールの上や運に任せて歩んできた私も、これからは自分の力で看護の魅力を追及しさらに新しい発見をしていきたいと思うし、何より、看護の計り知れない大きな魅力を一人でも多くの人たちに伝えていきたい。



発見！ 看護って？

看護師 佐居由美



18歳の春、私は聖路加看護大学に入学した。和歌山県から単身上京、大学から徒歩圏内の月島で一人暮らしをし、看護を学び始めた。来る日も来る日も「看護」について勉強した。私は保健師を志して本学に入学したものの、保健婦さんが一体何をやる人か、その仕事内容がよくわかってなかった。そんな私は、毎日繰り返される「看護」の勉強に、正直途方にくれていた。保健婦になるには、どうやら看護の勉強をしなければいけないようであった。だが、入院した経験もなく、親戚に看護婦さんもいない私にとって、看護は未知の世界だった。看護っていったい何なのか、全然わからなかった。どだい、私に、白衣の天使のナースなんてなれっこない、と思っていた。でも、入学してしまったからには、やるしかない。けれど、看護っていったい何をすればいいんだろう?????、と悶々とする日々を送っていた。

そんなある日、教室で「看護学原理」という授業をうけていたら、先生が大きく黒板に、「安全」「安楽」と書き、「看護とは、患者さんに安全と安楽を提供することなのです！」とおっしゃった。私は、そのとき、これが看護かあ！！と思った。私が、「看護」を発見した瞬間である。闇が晴れた気がした。その日からずっと、実習のときも、病院で働きはじめてからも、そして今も、常にその場における患者さんの安楽と安全を考えて、患者さんにケアを行っている。「安全」と「安楽」は、私の看護実践における礎であり指標である。

(この原稿は、2005年度聖路加看護大学第29回白楊祭パンフレット掲載の文章を一部改変したものです)



理想の看護師像をめざして・・・

看護師 梶井文子



看護師にも、実にいろんな専門!?の分野があり、内科、外科、小児、成人、高齢者などと看護師自身の興味や関心、得意・不得意とする分野があるが、私がどの分野に向いているのかを最終決定したのは、つい数年前のことであった。看護師としてはじめて社会に出てから、もうすぐ20年近くになろうとしている私の場合、かなり遅いほうかもしれない。私は、「高齢者を対象とした看護」の道を歩んでいる。今日に至るまで、まっすぐに「看

「看護の道」を進んできたわけではなく、その時々自分に気持ちに素直!?に行動し、「看護」の隣の芝生に足を踏み入れ「看護っていったい何だろう?」と冷ややかに静観していた一時期もあった。しかしその私が、いつの間にか「看護」の世界に戻っているこの現実をふりかえると、「看護」とは、とても不思議な魅力をもっていると実感する。

看護師としての歩みの中で、「いつかあのような看護師になりたい」という「理想」とする先輩看護師に、看護師1年目の時期に出会えたことは、現在の自分に強く影響を与えている。

私は、大学病院の放射線科病棟に配属になった。緩和ケアという言葉はまだなく、ようやく経口モルヒネが開始になりはじめた時代で、点滴などの医療処置を含む積極的な治療を行わない、がんの終末期の患者様の入院生活の中での食事や排泄、清潔や環境を快適かつ安楽に整えることや、苦痛を緩和する看護が中心の病棟だった。この毎日行う「日常生活への援助」という「看護」における基本的な援助が、患者様にとってはとても重要で、その援助の良し悪しによって、患者様の療養生活の質(QOL)が大きく変わることを実感した。しかし、20代前半の私には、中高齢の患者様の思いや人生の歩みを受容できるだけの人生経験も包容力もないことや、同期の友人と比べ医療処置の経験が少ないことへの焦りも感じていた。そんな病棟に気になる2人の先輩看護師がいた。

多くの先輩看護師の中でも患者様からダントツの人気があった(新人の私にはそう見えたのだが)40歳半ばのAさん。多くの高齢患者様からは、「Aさんのような看護師になりなさいよ」と励まされたことが幾度もあった。なぜ彼女は患者様から人気があるのか?と考えたところ、その人柄からにじみ出る癒しの雰囲気と、何でも受容してくれる包容力と安心感があるように感じた。そんな彼女のところには、患者様が求める心身のさまざまな重要な情報が知らず知らずのうちに集まるため本当に不思議であった。Aさんは、「看護師である前に、人としてのいろいろな経験をするのが、全て看護につながるのよ」と、なにげなく話してくれた。

そしてもう一人は、外科で数年働いてきた20代後半のBさん。彼女は、患者様の様態が急変した状況においても、冷静に判断し決して焦る様子もなく的確に対応していく。患者様だけでなく同僚の看護師にも、どんなに大変な状況にあってもその大変さや忙しさという態度を少しも見せずに、むしろゆとりや心地よさを感じさせる話し方や身のこなしがあり、誰からも信頼されていた。医療処置等の技術に自信がなく焦燥感を感じていた私に、「医療処置の技術は必要だけれど、そればかりが看護でないし、さまざまな看護の経験をした方がよい」と相談にのってくれた。しかし、当時の私には、2人の言葉の意味を実感できなかったのは当然であった。

その後、自分の関心や気持ち、能力に必要性を感じた分野でいろいろな看護を学ぶことができた。救急医療における看護、企業における看護、在宅訪問看護、看護以外のすべての

経験が、現在の「高齢者への看護」へとつながっているように感じる。多くの高齢者は、「看護師さんは忙しいから・・・申し訳なくて」と遠慮がちに、伝えたいことを十分言えずに気を遣うことが多い。その言葉を耳にするたびに、「あの2人のような看護師になりたい」と感じた原点にふりかえる。これからも「理想の看護師像」をめざした私の努力は日々つづいていく。



看護学生時代のアルバイトの思い出

聖路加看護大学 看護師 長松 康子

看護学生ときは、お金がなかったので、常にアルバイトをしていた。いろいろやったが、病院のバイトはいろんな意味で忘れられない。病棟から裏方まで、何でもやった。振られて寮に籠もって泣いていた時は、心配した友人が産科婦長に掛合ってくれ、新生児室で働くことになった。小さくて、暖かくて、柔らかい赤ちゃんを抱っこする以上に幸せなことがあるだろうか？最初の10分で、もののみごとに彼氏の顔など忘れてしまった。

検体運びのバイトもした。バケツ一杯のホルマリン漬けの臓器を、暗い地下道を何往復もしながら運んだ。揺れるとホルマリンと一緒に、臓器が飛び出して、あわてて拾ったりした。

大変だったのはカルテ整理のバイトだ。何年も前のカルテ（もちろん紙）を番号順に整理して、箱詰めし、新しい倉庫にしまうのだ。ところが、迷子のカルテを探して重い箱を出し入れせねばならず、非常な重労働だった。しかも、その建物は雨が降るとひどい雨漏りがするので、ずぶ濡れになってカルテ箱を避難させなければならなかった。カルテ箱を山積みにしたリヤカーを押して歩く私と友人を、病院の職員の人たちはとてもかわいがってくれた。掃除のおばさんにみかんももらい、縫製のお姉さんにはタオルや暖房具を貸してもらった。腐った廊下の穴にリヤカーの車輪が嵌まって動けないでいると、電気係りのおじさんが助けてくれたし、食堂のコックさんは落っこしたカルテの箱と一緒に拾ってくれた。ところで、この病院には釜焚きのおじさんがいて、廃材をリヤカーで運んできては火をたいていた。地下にある竈場は真っ黒で狭くて、とても人間が働くような場所には見えなかった。でも小柄なおじさんはいつもニコニコして、おまんじゅうをくれたり、リヤカー扱いのコツを教えてくれたりするのだ。日本随一の看護を誇るその病院が、このような沢山の職員で支えられていることをそのとき始めて知った。それまで、私は医師に比べて割に合わない仕事だと思っていた。ちょうど退院した患者さんが医師には生き伊勢

えびをくれたのに、看護師には箱詰めのお菓子しかくれなかったのを目撃したばかりだったからかもしれない(その伊勢えびが夜中に病棟で脱走して、探すのに苦労した)。しかし、穴倉みたい なところで一年中火を炊くおじいさんや、雨漏りで腐った木造の部屋でシーツにアイロンをかけるお姉さんたちや、真っ暗い地下の電気室のおじさんたちは、患者さんに「ありがとう」といわれることは決してないのだ。この人たちに比べれば、看護師はずっと報われている。患者さんに接することすらないのに、裏方でがんばっている人たちがいる限り、看護師になっても、決して不平はいうまいと誓った。

それからしばらくして、私は白衣を着て看護師として働き始めた。たまに廊下ですれ違っても、掃除のおばさんは私だと気づかない。釜炊きのおじいさんにも もう会えなかった。あれから 20 年近くたったが、あの人たちの顔を忘れることはない。若い頃に学んだ看護の勉強や、病棟で学んだこと、患者さんの思い出などと一緒に私の心のなかのどこかに住んでいて、今も私を見守ってくれている。



看護師ってなんだろう？

看護実践研究開発センター 細川 恵子



私は、今年聖路加国際病院から聖路加看護大学に出向になりました。がん化学療法認定看護師コースを担当しております。看護師になってからずっとがん看護に携わってきた気がします。看護師ってなんだろう・・・看護ってなんだろう・・・時々考えています。

なぜ看護師になったかという、まだ高校生だったころ母(今は元気にはしておりますが)が癌になりました。当時私たち家族は父の仕事の関係でアメリカに住んでいたのですが、そこで手術をすることになりました。もう 20 数年前の話です。日本人のお医者様もいたのですが、内科医。紹介していただいた婦人科の医師はもちろんアメリカ人。言葉、まして医療用語なんてわかるわけありません。手術の説明は丁寧にしてくださったと思います。手術前に手術着をきてお医者様がマスクをとって「僕が手術をするからね。」と喋ってくださるとも安心したのよと母は常々いっておりました。手術も無事終わり、何日かたってお見舞いに行くと、ちょうどお食事の時間でした。「日本人だからお魚がいいかしら、お醤油もいるわよね。」とアメリカ人の看護師さんが笑顔で言いました。母は言葉が全くわか

らないのですが看護師さんたちはいつも笑顔でいろんなことを手伝ってくれました。「おなかの管を抜いたあと、シャワーを浴びていいよって言われたけど、不安だった・・・でも、看護師さんがそばについてくれたからシャワーを浴びたわ。」そんなことも言っていました。母はきっと不安そうな顔をしていたのでしょう。それをみた看護師さんはきっとそばにいてくれたんだなあとその話を聞いて思いました。私もそんな看護師になりたいと思ったわけです。

最近、アメリカの病院を訪問する機会がありました。看護師も「スペシャリスト」になると医者との区別が付かないほどいろいろなことができるのです。できないのは手術と治療の決定くらいでしょうか。でも、そういう「スペシャリスト」の方々も技術の面では医師に近いですが、お話をしてみるとみんな立派な看護師なのです。学校で習った「看護」そのものがそこにあるのです。そして私はいつも考えてしまうのです。彼らの内面からでている「看護」ってなんだろう。

患者さんにとって看護師ってなんだろう。患者さんのそばにいつもいる私たちはなにか力になれているのだろうか。そんな思いがいつも頭の中にあります。患者さんの気持ちが少しでもわかるように、どうしたら普通と変わらない生活を送ることができるようになるだろうか、いろいろなことを考え、工夫しながら努力しています。皆さん、病院に診察に来て困ったときはどうしていますか？ ぜひ、看護師に声を掛けてください。きっとなにかお手伝いできると思います。

