

Book Review

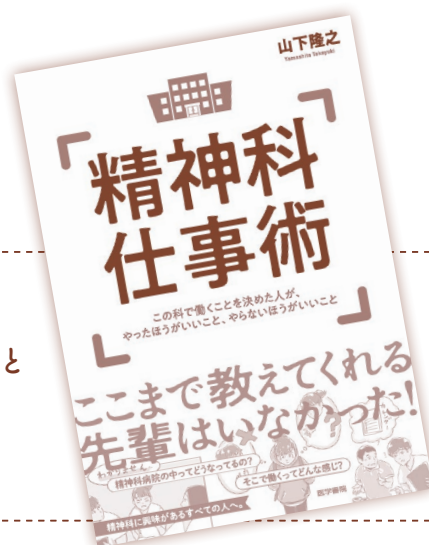
評者：服部かおる 日本医療大学保健医療学部看護学科精神看護学 助教

精神科仕事術

この科で働くことを決めた人が、やったほうがいいこと、やらないほうがいいこと

著：山下隆之 発行：医学書院

定価：2200円（本体2000円＋税10%）



精神科で働くことに興味があるすべての人に読んでほしい

「精神看護とは」——これを簡潔に、特徴を盛り込んで魅力的に語ることができる人は、どのくらいいるだろうか。本書『精神科仕事術』には、精神科に従事するにあたって忘れてはならないこと、意識してほしいこと、気をつけてほしいこと、やりがい、醍醐味などが魅力的に書かれている。

▶ 精神看護ってラク？

看護学生と日々向かい合っているとたびたび耳にするのは、「精神看護って、特別な援助技術がないからラク！ だから楽しい!!」。この言葉を耳にするたび、私は心臓がドキンとして、悔しさや悲しさの混じったような気持ちになり、正しいことを伝えなければという焦りが湧いてくる。そんなときはまずは笑顔で、「精神看護って、患者さんの人生そのものを援助するものだ」と私は思うんだけど」と話し出すと、学生はキョトンとした表情で首をかしげる。聞く耳をもってくれたらチャンス。

「たとえば、あなたたちがイメージする援助技術って、術後患者さんの生活のなかの食事や排泄行動、保清や整容などかな？ 確かにそれらを援助する技術は看護師にとっては絶対に必要だし重要な役割だね。ただ、それは生活のなかの1つずつの大切なパーツ。精神看護はそこも大事に看ながら、そもそも疾患をも

つことで生活しにくくて生きづらくなっている人をどう支え、その人たちの人権をどう守っていくかも考えていかなければならないんだ。だから私は精神看護って、1人ひとりの患者さんの人生にかかわる重要な看護だと思っているんだけど」と話すことにしている。

学生の楽観的な表情は一変し、「精神看護って深い」とつぶやく学生も出てくる。私はさらに、「精神看護には、看護の基本がいっぱい詰まっていて、向かい合っている患者さんの顔色や表情、発した言葉だけではなく、そのときの口調やしぐさ、目の動きなど全部を見て、患者さんを知ろうとする気持ちがないとできないんだよ。私は一生懸命人と向かい合うから楽しく感じるんだと思うな。これは精神看護だからじゃなくて、本当はどの患者さんと向かい合うときにも必要だよな。“援助技術”にばかり気がいってないかな？」と笑顔で問いかけて、学生たちの顔をのぞき込んでみる。

▶ 著者のあたたかく具体的なアドバイスで不安が消えていく

この1冊には、そのように患者さんと一生懸命に向き合おうとするときに必要な看護の視点やかかわり方が、先輩看護師、山下隆之さんのアドバイスとしてあたたかく書かれていて、私は下線をいっぱい引きながら一気読みしてしまった。

たとえば81ページ。「看護でできることは、患者さんが自分の価値観や望みに気づき、それを実現できるように支援することです」の部分。看護は退院を目標にしがちだが、退院はその後も続く人生のなかの1つの通過点にすぎない。患者さんの望みを理解し、実現できるように支援することが、患者さんの人生を援助することに通じるのだ。

94ページ。山下さんは「患者さんに同意を得られるケア計画書の立て方」として、「ケア計画書の名称を『困りごとを減らすお手伝い計画書』と変えてはどうか」と提案している。このように名称を変えるだけで、看護師が上から立てる計画ではなく、真に患者さんの困りごとを減らすために一緒につくるケア計画書に近づくのでは、というのだ。これもあたたかで思いやりあふれる実用的な提案だと思った。

さらに100ページ。ここには病棟ルールを何回も破る患者さんと面接する、という難しい場面でのポイントが書かれている。「事実確認をする」「疑わしきは罰せず」「タイミングを逃さず面接を行う」「理由を聞いて、その気持ちには寄り添う」「逃げ道をなくすほど追い込まない」など。患者さんがルールを守れないのは、自分のことも看護師のことも信頼できなくなっているからだと思えば、山下さんは、面接を、看護師を信頼してくれるための大事な機会ととらえてかわっていく。なるほど、と思う場面だった。

▶なぜ看護師になりたかったのかを 思い出すはず

この1冊を読み終えると「患者さんとの信頼関係」という言葉の意味の深さが心のなかにじっくりと染み渡ってくる。精神科勤務に不安をかかえている学生、迷っている学生、いずれは精神科勤務をしてみたいと考えている学生の皆さんには、ぜひ読んでほしい。そもそもなぜ看護師になりたいと思ったのか、まで思い出すことになるだろう。心配や不安は誰にでもあるが、山下さんはその感情は当然であると認めたうえで、不安がやわらぐような的確なアドバイスを時期に合わせて提供してくれる。また、辞めようかと悩んでいる人

にも、自分が看護師として歩んできた道のりが無駄ではなかったと思い起こすきっかけになるはずだから、ぜひ読んでほしい。

最後に、精神科で働いて1年を迎える人に向けて、山下さんが贈る言葉に、忘れてはならない一節があった。それは131ページ、「いつでも初心に戻れる自分でいよう」のなかにある。

「私はあるときから患者さんに対して“やらないこと”だけは決め、それを守るようにしてきました。“やらないこと”は、“自分がやってほしくないことは患者さんにしない”、そして“自分ができないことは患者さんにさせない”ということです。それがぶれない信念になり、周りに流されなくなります。(中略) 精神科は倫理で始まり倫理で終わると言っても過言ではありません。倫理とは人を大切に考える先にあるものです」。

看護師としてどんな患者さんと向かい合うときも忘れたくない言葉だと、あらためて身に染みる思いで下線を引いた。