

看護者が捉えた「癒し」の分析

橋本和子 尾原喜美子 高知大学

〒783-0043 高知県南国市岡豊町小蓮

道廣睦子 谷田恵美子 岡須美江 吉備国際大学

〒716-8508 岡山県高梁市伊賀町 8

Analysis of nurses awareness of "healing"

Kazuko HASIMOTO · Kimiko OHARA

Division of Basic Nursing , Department of Nursing

Kochi University Kohasu Oko, Nangoku City, Kochi(783-0043), Japan

Mutuko MITIHIRO · Emiko TANIDA · Sumie OKA

Department of Basic Nursing, School of Health Science, KIBI International

University 8, Iga-machi, Takahaschi-city, Okayama(716-8505), Japan

Abstract

"Healing in nursing is behavior to promote the spontaneous healing ability of humans, and a necessary indispensable element in caring that can be realized in the "healing and being healed" relationship in humans. To obtain suggestions for care involving "healing", we evaluated nurses' awareness of "healing" based on their "healing and being healed" experiences. Based on descriptions of experiences by 40 nurses in "Era of healing 21 Message from nursing specialists published in April 2002, we analyzed meanings by reading, and classified them into common contents by the content analysis method. The description contents could be classified into: 1) descriptions associated with the "healing" of patients and (2) those associated with nurses feeling of being "healed". Each category could be classified into 10 subcategories. Nurses were aware that "healing" is having peace of mind in relationships with many people involved in life, and the relationship with others is a major factor associated with "healing". These results suggest the importance of nurses' attitude of pursuing the state of care that enhances the "healing" ability of patients themselves and allows them to realize the meaning to live.

鍵ワード：癒し、看護者 healing, nurses

【はじめに】

看護における「癒し」は、人との「癒し癒される」関係において実現するところの、人の自然治癒力を促進させる行為でありケアリングに含まれる必要不可欠な要素である。人間性を最重視する看護では看護者一人ひとりが「癒し」を提供する存在として、“人はどのようなケアによって癒されるのか”“病む人の自己治癒力を引き出すケアとはなにか”を探求することが求められる。ネル・ノディングスは¹⁾、他の人の実相を理解し、できるだけ入念にその人が感じるままを感じ取ることは、ケアする人の観点からは、ケアリングの本質的な部分であると述べ、ケアされる人は、ケアする人の目の中に、関心や、喜びや、興味を見て、言葉と身振りの両方に温かみを感じる。ケアされる人にとって自分のためになされたどんな行いといえども、ケアする人の態度ほど、きわめて重要で影響力のあるものはないと述べている。つまり、患者のケアに大きな影響力を持つのは看護者であることを明確に示している。ケアリングの「癒し」は、人と人との相互作用や自然、超越した何物かの中で能動的に生れてくる力でもあり、人の「癒し癒される」関係性の中でその具体性を見出すには困難なことが多い。また、「癒された」感覚は、受けとめる側の主観によりその内容が異なってくると考えられる。

そこで、本研究では「癒し」を内包するケアリングへの示唆を得るため、看護者の「癒し」体験に注目し看護者が認識した「癒し」の構成要素を明らかにし看護の質の向上に努めたいと考えた。

I. 研究目的

看護者の「癒し」体験から、看護者が「癒し・癒される」ことをどのように認識しているかを明らかにする。

操作上の定義：この研究において、研究対象者が「癒し」と受けとめたことを「癒し」と定義した。

II. 研究方法

1. 対象者：看護者による看護ケア体験を綴った『癒しの時代 21 看護専門職からのメッセージ』の著書が2002年4月に出版された。めまぐるしく変化する社会情勢のなかで、人間関係は希薄化し人の心の有様も大きく変容している。それゆえ、21世紀は生活の中の「癒し」が重要視される。この著書は、看護者の看護・人生経験を通して、何が生きる上で大切なことか、「癒し癒されたこと」は何だったのか、これから21世紀を生きる人々に残したいことは何か、などの思いに各人がテーマをつけ自由に自分の体験を記述し、21世紀の人々へ託す思いを綴ったメッセージ集である。このメッセージ集に体験記述をした看護者102名へ研究協力を依頼した。

2. 研究方法：対象者の体験記述の中から、看護者としての癒し及び癒しに関する気持ちの見える部分をB.Beresonにより開発された内容分析の手法を用い、意味を読み取り分析し共通する内容に分類した。

3. 倫理的配慮：対象者に、記述内容は研究の資料として用いることなど研究の主旨、方法を説明した。40名の対象者から同意を得ることができた。

Ⅲ. 結果

1. 対象者の特性

対象者は、看護教育関係 20 名、病院勤務 20 名の合計 40 名で全員女性であった。

2. 記述内容の分析結果

内容分析結果は表 1 に示したとおりである 40 名が記載した体験記述から取り出された 229 記述は、それぞれの意味内容ごとに分類し、まず 2 つの大グループに分類できた。A. 患者の「癒し」につながったと感じた記述内容グループ 85 記述と B. 看護者自身が「癒された」と感じた記述内容グループ 144 記述の 2 つに分類できた。この 2 つのグループをそれぞれ分析した結果、10 の小カテゴリーに分類し、この小カテゴリーは各々 5 つの大カテゴリーに整理できた。そして、それぞれのカテゴリーの内容が描けるような表現でネーミングした。

「癒し」「癒された」体験から看護者が「癒し」をどのように認識しているかという視点で述べていく。また、その内容を示している看護者の記述を載せた。

(1) 患者の「癒し」につながったと感じた内容

「1. そばにいること」「2. 細やかな配慮」「3. 日常生活ケア」「4. 環境の調整」「5. 熟練した技術」の 5 つの大カテゴリーに分類できた。

①「そばにいること」は、「あたたかい言葉がけ」「心の交流」「共感的理解」「共に過ごす」の 4 つの小カテゴリーから構成されていた。患者のそばで話を聞きケアを行ないながら患者に暖かい言葉をかけ、心から関わるのが癒しにつながると看護者は認識していた。「わたしはここにいるからね」という何気ない看護者の言葉がけが、患者の心を癒していたのではないかと振り返っていた。

《聴いてもらうだけで心が癒される》

人の死はとても悲しいものです。ましてや身近な人の死はとても悲しく、その人をあきらめきれないものです。30 年かに渡るお付き合いをさせていただいた恩師の訃報を聞いたとき、私はガタガタ震えと震えその場に座り込んでしまいました。感情が麻痺したのか頭の中は真っ白で涙も出ない状態でした。その時側にいた同僚が「大丈夫？」と静かに声をかけてくれ、気がつくとは私は同僚にその人のことを次々と語っていました。何を語ったのははっきりとは覚えていません。私の感情は高ぶり混乱していたのです。しかし彼女が「うん、うん」とうなづきながら聴いてくれたことによって段々と落ち着きを取り戻して行きました。また別の友人も「うん、うん」と話を聴いてくれ「信じられないよね」「なかなか諦められないよね」と言いながら私の気持ちをありのまま受けとめてくれました。彼女たちによって私はどんどん涙があふれ思いっきり泣くことができました。私の気持ちは和らぎ癒されたのです。

「気をつけては」は頑張ったの気持ちを伝え、「理由を聞かないで見守る」は、その人そのままを認め、「そばにいる」ことで気持ちを感じ取った心の交流が生れ癒しの関係が生じてくると述べていた。辛く悲しく心が押しつぶされそうな時、何気ない慰めの一言に心を癒され、不安や恐怖に立ち向かう勇気づけとなっていた。

表1 記述内容・数

患者の「癒し」につながった記述内容 85 記述					看護者が「癒された」記述内容 144 記述				
	大カテゴリー	数	小カテゴリー	数		大カテゴリー	数	小カテゴリー	数
1	そばにいること	27	あたたかい言葉がけ 心の交流 共感的理解 共に過ごす	13 6 5 3	1	人との関係性	51	ありがとうの一言 出会いでの学び 家族の励まし 笑顔での関わり 信頼関係 仲間が存在	12 10 8 8 7 6
2	細やかな配慮	26	優しさと気配り 真心での関わり 笑顔の出会い ケアの振りかえり	12 6 4 4	2	存在感	33	生きる意欲 存在感 前向きな生き方・考え 方 達成感・充実感	14 9 7 3
3	日常生活ケア	25	髪法・マッサージ 食事のケア 日常行事への参加	6 6 3	3	心の支え	26	言葉がけ・傾聴 励まし・共感 支持的な行為	15 8 3
4	環境の調整	10	自然環境の調整 家族の存在	8 2	4	趣味・生きがい	18	スポーツ・ペット 宗教・信念 手紙	8 6 4
5	熟練した技術	7	熟練した技術の提供	7	5	自然との関わり	16	自然とのふれあい 住みなれた我家 時の流れと共に	9 4 3

② 「細やかな配慮」とは

「2. こまやかな配慮」は、「やさしさと気配り」「真心での関わり」「笑顔の出会い」「ケアの振りかえり」の4つ小カテゴリーに分類できた。

《心ふれあう関わり》

一人で抱え込む苦しみ・痛みの根元は、ほとんどが人間関係が源だといわれます。人との関係の良否は生きる意欲や喜びと連動し、関係が良好であれば意欲・喜びが大きく、逆の場合は小さくしぼんでしまいます。自律的で穏やかな人との交流は人を癒し関係の良さは癒しを高めます。人と人との出会いは挨拶から始まることから、「暖かい」「いつも笑顔で」「相手より先に」「関心を持つ」関わりは、看護専門職のケアリング行動であるといえるでしょう。

「あなたの笑顔には何度も助けられました」「思いがけない人の思いがけない笑顔」「笑顔で感謝を伝えた」「笑顔は顔の器量に関係なく心で作るもの」と笑顔で出会うことの大切さ、看護師の何気ない一言や日常の業務であっても、受けとめる患者にすればその言葉や行動は多くの癒しにつながっていることとなる。看護師の日々の誠実に行動すること、真

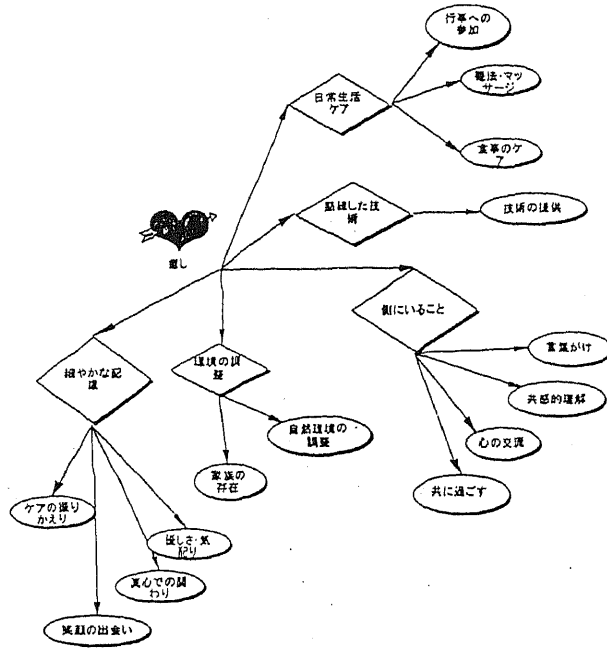


図1 看護者の「癒し」認識要因

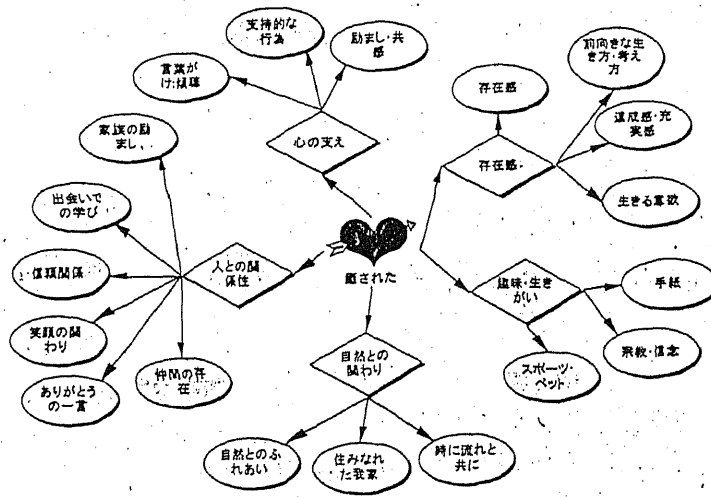


図2 看護者の「癒された」認識要因

心を込め心を傾け関わることの大切さが述べられていた。

③「日常生活ケア」とは

「3. 日常生活ケア」は、「電法・マッサージ」「食事時のケア」「日常行事への参加」の3つの小カテゴリーに分類できた。

《私のためだけの食事》

私が以前勤務していた病院の栄養にこのような便りが届きました。「あなた方が作ってくださった給食で心が癒されます。食事内容を見ていると、特に気持ちが病んでいる時は、ほっとするし、なんだか私のために作ってくださっているような気がします。」と。栄養課のスタッフは「一人一人の患者さんに気持ちをこめて食事を送り出しています。どのような顔をして食べてくださっているか思い浮かべています」・・・と。

石鹸を使ってのさわやかでさっぱりした爽快な清拭、入浴、温電法、足のマッサージ、アロマセラピーなど五感への刺激を通して心地よい感じを味わうこと、日々の生活臭を味わうため病院内で色々行事を計画し日常性を失わないケアを行なうことが「癒し」だと認識していた。

④「環境の調整」とは

「4. 環境の調整」は、「自然環境の調整」「家族の存在」の2つの小カテゴリーに分類できた。

《癒しの環境》

義母の手術後のことである。麻酔がさめ意識が戻ってくるにつれて義母は「痛い、眠れない、痛い・・・」と訴える。看護師さんは義母の言葉を聞きながら「痛いかね、ねむれんかね、うるさいねえ」とゆっくり聞いてくれた。時間と競争しながら勤務していることを知っているだけに本当に頭が下がった。まさに共感の姿勢である。患者の訴えることをそのまま繰り返して受け入れる。その姿を見て側にいる私も心が穏やかになり安心できた。今回の義母の入院により、患者様が満足した入院生活を送るためには「癒しの環境」が必要である個とを認識でき、なかでも患者様にとって看護師の存在が「癒しの環境」そのものになりうるということが確信できた。「看護師さんがいてくれるだけで安心」義母の言葉である。

《癒しの心をもらった家族や仲間達》

期限のある資料づくりで悩んでいた私に、朝起きると娘の手紙がありました。よほど心配したのでしょう。「お母さん、自分に負けたらダメだよ。一人で悩まないでほしい。何もしてやれないかもしれないけど悩みを聞くことはできるよ。子どもが3人もいることを忘れないでほしい。家族みんながお母さんを誇りに思っているよ」という内容でした。娘の心が伝わり、涙がポロポロ流れました。私は今もこの手紙を持っています。

家族の支えや看護師の存在はいうまでもなく、床頭台に挿された一輪の紫陽花、雑草に至るまでの多くの花々、なじみのある土地の空気など苦しい入院生活のひとつのやすらぎを与えていると述べていた。また、「癒し」は看護の根底であり質の高い看護が提

供できるため看護全体の職場環境を整えることの必要性を実感していた。

⑤「熟練した技術」とは

「5. 熟練した技術」は、熟練した技術をもって患者と共に安楽でその人らしく自己実現ができる援助であると述べていた。21世紀をむかえた現代社会は集団社会から個別集合社会に変化し、励ましや協力する関係が崩壊してきている。看護者として背負う役割が増したと述べていた。

(2) 看護者自身が「癒された」と感じた内容は、「1. 人との関係性」「2. 存在感」「3. 心の支え」「4. 自然との関わり」「5. 趣味・生きがい」の5つの大カテゴリーに分類できた。

①「人との関係性」とは

「1. 人との関係性」は、「『ありがとう』の一言」「出会いでの学び」「家族の励まし」「笑顔での関わり」「信頼関係」「仲間の存在」の6つの小カテゴリーに分類できた。

《癒し、癒された体験》

1日に 孔より2～3リットルの胆汁が流出し悩んでおられた肝臓ガンの患者さんであった。ある夜勤の日、自らの命を絶たれ亡くなられた。後日、患者様の奥様が「一番大好きな看護師さんのおられる時に死を選んだのでしょうか」と挨拶に来られた。私は、自らの命を絶った患者さんの多くの苦悩を知り、話すこともできなかった自分の看護の未熟さを恥じ苦悩していた。しかし、家族のその言葉は私を癒してくれた。「癒し癒される」とは表裏一体のものであり、生きていく中で遭遇する様々な出来事を、どのように受けとめ、意味付けるかはその人その人によって違う。謙虚に自分の人生を生きていくことが「癒し癒される」ことにつながるのではないかと思う。

《“ありがとう”の一言》

「あなたの笑顔に出会い生きる勇気と元気ができました。“ありがとう”と、握手を求められたのはY氏が入院して2. 3日の時でした。大腸ガンで入院されたY氏は、術後の不安が強く看護師も心をいためていました。その患者さんからの手紙には、「病院の夜は本当に怖く長く不安な地獄でした。そんな時、看護師さんが巡回してくれます。何故だか一番ほっとする時です。側に来てもらっただけで気が休まり、軽い眠りにつけるのです。・・・(中略)・・・生きることの意味を伝えてくださった看護師のみな様に感謝します。“ありがとう”」

「学生にとって何よりの励ましは患者さんからのありがとうである」と述べた一言に尽きる位「ありがとう」の持つ意味は深い。また、「患者の回復を共に喜び、喜びを与えられることで心に余裕が生まれた」「患者の存在が自分自身を人間として育て、どんな命もかけがえのないことを教えてくれた。人間生長を促してくれた」など、患者と出会い関わりを通して人との関係性の重要性を認識していた。

②「存在感」

「2. 存在感」は、「生きる意欲」「存在感」「前向きな生き方・考え方」「達成感・充実感」

の4つに分類できた。

《誠実さを忘れないで》

はじめて転勤した施設へ再度転勤で戻った時、当時のスタッフより「お帰りなさい」といわれて驚いた。この病院を離れて10年以上も経過しているのに、何の抵抗感もなく不思議な親密感があった。一生懸命業務に携わった当時の思い出を語り懐かしんだ。以前と異なった職場（病棟）ではあったが、スムーズな業務の進行とスタッフの協力で感謝しつつ自分自身前向きで活気ある日々を過ごすことができた。

看護者は、私の存在が実感できる時、高齢者の私を受け入れてくれた時、私のあるがままを受け入れてくれた時等、存在感と満足感を得て生きる意欲をもつことができたと言っていた。自分は社会の中に存在している無形の宝であるという認識と前向きにプラス指向で誠心誠意を忘れない気持ちが大切であると述べていた。

③「心の支え」とは

「3. 心の支え」は、「言葉がけ・傾聴」「励まし・共感」「支持的な行為」の3つの小カテゴリーに分類できた。

積極的に声をかけられたことや、悩みや落ち込んだ時、話を聞いてくれる人がいたこと、話を心から聞こうとする姿勢で向き合ってくれたことなどによって心が癒されたと言っていた。また、思いがけない援助をうけ心にあたたかさが広がった意見や同級生の思いがけない死から悲しみや苦しみを体験し命の貴さを学んだと言っていた。

《癒された体験から》

数年前私の大切な家族の一人が事故で急死した。私は自分自身を見失い錯乱状態になり、心も身体も憔悴し、再度立ち直れないかと思ひ、死をも考えていた。そんな状況の中、多くの同僚・上司・友人から慰めや励ましの言葉をかけていただき、また入院中の患者さんからは無言の励ましのエールをいただいたことで今の私があると思っている。

④「自然との関わり」とは

「4. 自然との関わり」は、「自然とのふれあい」「住みなれた我家」「時の流れと共に」の3つの小カテゴリーに分類できた。

《癒された体験から》

傷つき疲れた心には、あまり多くの言葉がけは必要ではなく、安心していれる場所、いつもと変わりなく受け入れてくれる環境、そんな中に流れる穏やかな空気と時間が必要であり、癒される条件であると思う。今の私にとって癒しの場所は、大自然の中に身を置くことである。さわやかな空気の匂い、山から下りてくる風との触れ合い、小鳥の声を聞き、野の花を愛で、大空に向けて深呼吸をする。私の五感を通して全身に優しく働きかけてくれる、大自然の中に身をゆだねることが唯一の「癒し」となっている。

自然の中でゆったりとした時間の流れとそこでの人と人との関わり、心を開くことができるのは、それは時を待つことであり自然の恵みにふれ心を通わすことと述べていた。子どもの頃から見た高い杉の木や本堂の大屋根がかもし出す静寂な空気が安堵感として身体にしみわたる。安心していられる場所、環境は私を受け入れてくれる場所である

と述べていた。

⑤「趣味・生きがい」とは

「5. 趣味・生きがい」は、「スポーツ・ペット」「宗教・信念」「手紙」の3つの小カテゴリに分類できた。

《ペットうさぎにもらった癒し》

朝5時半、「クルクルクル」という声と共に私の胸の上にピョンと白うさぎが飛び乗る。頭、体をなでると「ギュギュギュギュ！」とテンポが速くなり嬉しい時に出す声音にかわる。休日の朝はいつもこれで始まります。・・・(中略)・・・この子が来てから5年間の家族関係図には、ドンと真中にこの子がいます。寝坊の息子を機嫌良く起こすのも、時間ぎりぎりですら出勤して行く息子にさわやかな優しい気持ちと呼び起こすのも、夜遅く疲れきって帰宅する夫や息子の笑顔を引き出すのも、そして目を三角につりあげて家事をしている私の口元目元に笑みを浮かべさせるのもこの子なのです。・・・(中略)・・・この子は家族の共通の話題となり、家族の表情が穏やかになり、共に「癒されている」ことを実感しています。

V. 考察

看護者は、看護ケアが患者の「癒し」につながったと感じる反面、そこから多くの「癒し」を受けていた。専門者として「看護ケア」を通して対象に「癒し」し与えると同時に、自らも多くの「癒され」た体験を繰り返している。看護専門職としての生き方の域だけでなく一人の人間として、相手の生き方に寄り添い相手の世界と共に生きた看護者の謙虚でいて力強い記述であった。

メイヤロフは²⁾ その著「ケアの本質」で生きることを意味を、「一人の人格をケアするとは、最も深い意味で、その人が成長する、自己実現することをたすけることである」「他の人々をケアすることを通して、他の人々に役立つことによって、その人は自身の生の真の意味を生きているのである」と述べている。

看護者は、患者の喜びや苦しみを共に体験し生きることの大切さを教わり、そして会話や看護ケア、家族との団欒や自然とのふれあい、趣味・生きがいといったことでやすらぎやぬくもり、安堵といった情緒的な安心・安定が患者の「癒し」であると認識していた。そして、人との相互関係から心の支えを得て自分の存在を再認識し、そこから生きる意味を見出し、他者と共存することで、生きることの実感が高まっていた。これが「癒し」ではないかと気づいていた。

人の「癒し」に繋がり促進させる要因は、今回の分析で「そばにいること」「細やかな配慮」「日常生活ケア」「環境の調整」「熟練した技術」と「人との関係性」「存在感」「心の支え」「自然との関わり」「趣味・生きがい」であることがわかった。その中でも、特に「関係性」「存在感」「心の支え」「そばにいること」は大きな影響要因であることが明らかになった。これらはケアする存在・看護者として人にどのように関われば良いのか示唆を与える内容である。「アクト・オブ・ケアリング」の訳者である鈴木等³⁾ は翻訳のあとがきでシスター・シモーヌ・ローチのケアリング論のあり方として、ケアリングは人間の存在様式、すなわち、人間が人間としてごく当たり前前に他者に対するあり方であると述べている。例えばしおれた花を見て水をやろうとする。壊れた車を修理しようとする。泣いている赤ん

坊をあやそうとする。こういった一連の行為は、どれも対象が求めているものに応じて働きかけようとする営みとしては看護師が患者に対して行なう行為と同質であり、目の前にある様々な現象からの呼びかけに応じ、その相手に手を差しのべることで説明している。

シスター・シモーヌ・ローチは⁴⁾、「看護師がケアしている時何をしているか」の問に対し、5つのCとして、「思いやり Compassion」「能力 Competence」「信頼 Confidence」「良心 Conscience」「コミットメント Commitment」のケアリング行動を示している。

今回の分析においても、看護は、人との出会いからその関係性がはじまり、患者のそばにいて信頼を築き心の支えになれる存在としてその関係を深めていくことであると考えられる。つまり、信頼を得るためには看護者としての能力・熟練した技術は不可欠で、相手が何を求めようあることが患者の自己実現に繋がるのかという洞察力とそれを実行する積極性が必要であるということである。

モンゴメリーは⁵⁾、ケアリングを行なう看護者の行動的資質に、「資源の活用」「擁護」「信頼」「共にあること」など8つの特性を導き出している。患者が自分の持つ資源活用できるよう援助することで患者の力を強化するために、看護者は患者に代わり資源が活用できるよう積極的に進めなければならない(自律・資源の活用・擁護)。一人の人間としてかわり、ただそばにいただけでもケアリングを伝える強力な手段となる(信頼・共にあること・かわり)。言葉でいかに多く話しかけるかではなく、援助してくれる人が底にいるかということであると述べている。

「細やかな配慮」や「思いやり」は、すべての命あるものに対する関心を意識することから生れる。看護者はケアのなかで、人として細やかな配慮をもって関わり、患者のそばにいる時は、こころからの笑顔を絶やさず見守り患者を受けとめることが「癒し」となる。

VI. 結 論

看護者は、「癒し」は人生で関わる多くの人々との関係性の中で心がやすらぐ模様であると認識していた。「癒し」は、他者との関係性が大きな影響要因であることから、身近な存在の家族や看護者の関わり方が重要となる。看護者には、患者の「癒す」力を促進し、生きる意味を実感できるケアのあり方を追求する姿勢の必要性が示唆された。

引用・参考文献

- 1) ネル・ノディングズ 立山義康他訳：ケアリング、倫理と道德の教育—女性の観点から、晃洋書房、2001.
- 2) ミルトンメイヤロフ 田村真他訳：ケアの本質、いきることの意味、ゆるみ出版、1998.
- 3) シスター・M・シモーヌ・ローチ 鈴木智之他訳：ゆるみ出版、2000,p226.
- 4) 同上3) p99
- 5) キャロル・レツパネン・モンゴメリー 神郡博他訳：ケアリングの理論と実践、医学書院、1995.
- 6) パトリシア ベナー 井部俊子 井村真澄 上泉和子訳：ベナー看護論 達人ナースの卓越性とパワー 医学書院 1992.10
- 7) ジーン ワトソン 稲岡文昭 稲岡光子訳：ワトソン看護論 —人間評価とヒュー

- マンケアー 医学書院 1992.10
- 8) マデリン M レイニンガー 稲岡文昭訳：レイニンガー看護論 ―文化ケアの多
様性と普遍性― 医学書院 1995.8
- 9) E オリヴィア ヘビイス・ジーン ワトソン 安酸文子訳：ケアリングカリキュ
ラム 看護教育の新しいパラダイム 医学書院 1999.12
- 11) 竹内徹 村上弥生訳：ケアリング 看護婦・女性・倫理 メディカ出版 2000.7
- 12) デューイの探求教育哲学 名古屋大学出版会 1994.10