

ストレスからの護心術 —他者との対話から得るもの—

青 木 早 苗

高知大学医学部看護学科 〒783-8505 高知県南国市岡豊町小蓮

I. はじめに

今年で看護師の免許を取得して17年目を迎えます。そのうちの8年間は、がんの専門病院で看護師として勤務しました。そこでは、がんを患いながらも、自分の人生を再構築し、新しい人生を前向きに生きようとするがんサバイバー達との出会いがありました。そしてその後、看護教員として8年間、看護基礎教育に携わってきました。そこでは、数々の困難に立ち向かいながらも、自分の夢を果たそうと努力する学生達との出会いがありました。多くの出会いは、私自身の人生観や価値観を揺さぶり、自己成長していくための貴重な体験でした。しかし同時に、過剰なストレスを感じる体験でもありました。

過剰なストレスや慢性的なストレス状態は、人間の健康上、さまざまな弊害をもたらすことが明らかにされています。ストレスの解消法は、様々な方法が述べられています。その中で、ストレスへの免疫力を高める3つの方法として、川西は、自分で自分を励ますこと（チア・アップ）、対話によって気持ちを分かち合うこと（シェア・アンド・アンダースタンディング）、プライベートで緊張をほぐすこと（アイスブレイク）を紹介しています¹⁾。この3つの方法

の中で、私が最も効果的だと思い、日頃用いている方法は、同僚・患者様・学生など、他者と対話することです。対話は、ストレスからの護心術であると同時に、自分を磨き、自己能力を高める方法であるとも言われています。看護師として、教師としての能力を高めていくことは、社会的側面の健康を保つことにも有効であると考えます。

そこで、ストレスからの護心術として「対話」に焦点をあて、対話することの意義を明らかにし、看護専門職業人としての健康を保つために、対話をどのように活用していけばよいのかを述べていきたいと思います。

II. 本 論

1. 対話とは

ミハイル・バフチンは対話を、他者との言葉の相互交流により、自分自身を自覚するプロセスだと述べています²⁾。また、太田は、「私」を鏡に写すプロセスであり、他者を意識し相互の視点を借りあうことで、新たな視点を得、自己と他者を見つめ直すプロセスであると述べています³⁾。看護実践の場での同僚との対話であれば、より経験を多く積んだ先輩看護師からのアドバイスが、今までの自分の考え方を変えたり、患者ケアの方向性に結びついたりすることがあると思います。また、看護教育の場での学生との対話であれば、育ってきた環境・教育の違いや価値観の違いを自覚でき、どのように学生に関わっていけばよいのか示唆を得ることができると思います。

つまり、他者との対話は、お互い生きてきた中で得た経験を借

りあいながら、自分の考えを見つめ直したり、新たな価値観や方法を創り出したりするプロセスであると言えます。

2. 他者との対話をもたらすもの

悩みや困難が生じた時に、誰かに相談して、自分の気持ちを理解してもらえたと感じた時、少し気持ちが楽になった経験をしたことはありませんか。それは、理解してもらえた安心感で心にゆとりが生じて、一人で抱え込んでいた問題を客観的に捉えることができ、心を健康に保つことができるからだと言っています⁴⁾。他者との対話は、理解してくれる相手が存在した時、メンタリングスタイルを成立させ、自分自身の心の安寧につながります。そして、その相手と対話することにより、自分の問題に気がつき、振り返り内省するというプロセスをたどりながら、自己成長が促されます。

しかし逆に、話し合える関係性がなければ、他者との対話はストレスを生じる場合もあります。本田は、対話する上で看護職に求めることとして、「看護職者は専門性や立場、考え方の違う人たちと共働するなかで患者の抱える問題に対処している。そのような場で、自分の意見を率直に伝え、同時に他者の意見に対してもオープンであるならば、議論は問題の本質に迫るものになるだろう。しかし、勝ち負けの行動世界を築き、自分の不利にならないように議論を進めようとするのであれば、真の問題解決には至らないであろう。」と述べています⁵⁾。このことから、考え方の違いにより、相手の意見を受け入れることができず、本当に話したいことを話せない状況では、対話により得ることは少ないと考

えられます。他者との対話を意義あるものにするためには、本音で語り合える関係性が重要であり、その中で、率直な意見交換を行い、他者・そして自己と対峙し、リフレクションできれば、自己成長の機会になると考えます。

3. 看護実践・教育における対話リフレクション

ドナルド・ショーンは「反省的実践家 (reflective practitioner)」の中核となる概念として「行為過程における反省：reflection-in-action」をあげ、それと同時に「行為についての反省：reflection-on-action」の重要性を指摘しています⁶⁾。

reflection-in-actionとは、実践家が新しい状況や問題を認識し、その状況にありながら思考を駆使し問題の解決に取り組むプロセスであり、状況との対話リフレクションを通して進められると言われています。本田は、対話リフレクションを、状況とのやりとりをするなかで、その働き返しによって深まっていく対話であり、言葉による会話ばかりでなく、行為を通じた相互作用などを広く含むものだと述べています⁷⁾。私たちは、患者様や学生と関わる中で生じた問題に対して、問題状況を見極め、その解決に向けてこのreflection-in-actionを行っています。

reflection-on-actionとは、出来事の後に、あるいは出来事から離れたところで行われる回顧的な反省です。これは、体験した出来事の意味を振り返り、吟味することによって、行為中には気づかなかつた新しい知見を得ることができます。

reflection-in-actionとreflection-on-actionを繰り返し行うことは、既存のやり方や知識の当てはめではなく、患者固有の問題にその

つど対応し、自らの実践知をその経験によって洗練させていくという意味で重要であり、継続的な学びと変容を伴う実践として意味深いものであると言われていています⁸⁾。これらを理論的に振り返るには、Gibbsのリフレクティブ・サイクルを用いる方法があります。Gibbsのリフレクティブ・サイクルは、これまでの知識と新たな知識とを統合して、実践と理論のギャップを埋めて実践的思考力を獲得、蓄積していくことに役立つと言われていています⁹⁾。そして、reflection-in-actionとreflection-on-actionを効果的に行うには他者と対話しながらリフレクションすることが有効です。つまり、看護実践・教育の中で、他者と対話リフレクションを持ち続けることが、問題状況を再構成し、新たな看護実践・教育方法への発展を導くことや、互いの情報を与えあい、相互成長することに繋がっていくと言えます。

しかし、対話リフレクションを行っていく過程では、自分の気持ち話を話すことが面倒であったり、相手の意見を聞いて受け入れることに時間がかかったりすることもあると思います。敢えてその苦痛から逃避せず、対話リフレクションしていくことで、他者から気づきや学びを得て自己変容し、これからの看護実践・教育に活かされる新たな方法を見出すことができると考えます。

Ⅲ. おわりに

16年間の看護師・教員としての生活を振り返ると、確かにストレスフルなことも多くありましたが、この職業に就いて良かったと、やっと思えるようになりました。それは、この16年間で、多くの人たちと対話してきたことが影響していると思います。色々な問題が

生じたときに、自分一人で抱え込まず、他者に相談することで、自分の気持ちを分かってもらい、相手の気持ちを理解し、そのときの辛さや不安を軽減してきました。昔の自分を思い出すと、少々恥ずかしさを感じますが、それは今の自分が年齢だけではなく、心も成長したからだと思います。

私たちの職業はストレスの多い職業です。しかし、自分自身がストレスを溜めこまないように、ときには息抜きをしながら、他者、そして自己と対話しながら心を護っていくことが大切だと思います。そして、反省的看護実践・看護教育ができるように、これからも前向きにチャレンジし続けることが、私の健康を保つひとつの方法だと考えます。

<引用文献>

- 1) 川西由美子, 2004, ココロを癒せば会社は伸びる, ダイアモンド社.
- 2) ミハイル・バフチン著 (伊東一郎訳), 1988, ドフトエフスキー論の改稿に寄せて ことば対話テキスト, 新時代社, 261-262.
- 3) 太田祐子, 2001, 看護教師の成長をもたらす対話的リフレクションの意味・意義, *Quality Nursing*, 7(8), 20-25.
- 4) 前掲書1).
- 5) 本田多美枝, 2006, 「反省的看護実践」の枠組みとモデル図の提案—schon理論をてがかりとして—, *看護教育*, 47(7), 570-577.
- 6) ドナルド・ショーン著 (佐藤学他訳), 2001, 専門家の知恵—反省的実践家は行為しながら考える—, ゆるみ出版.
- 7) 本田多美枝, 2001, 看護における「リフレクションreflection」に

関する文献的考察, *Quality Nursing*, 7(10), 53-59.

8) 前掲書 5).

9) 青木由美恵, 2003, リフレクションの実際, *Quality Nursing*, 9(2), 51-61.

<参考文献>

- 1) サラ・バーンズ他編 (田村由美他訳), 2005, 看護における反省的実践－専門的プラクティショナーの成長－, ゆるみ出版.
- 2) 野村一夫, 2003, リフレクション－社会学的な感受性へ－, 文化書房博文社.
- 3) 中田康夫他, 2003, 看護におけるリフレクションとEvidence-based nursing, 9(1), 57-62.
- 4) 近田敬子, 2001, 成長し続ける職業人であるために, *Quality Nursing*, 7(8), 4-6.
- 5) 澤眞由美, 2006, 臨地実習指導者の学生指導におけるreflectionに関する研究, *日本看護学会誌*, 16(1), 177-184.