

2013 年 11 月 20 日

公益財団法人 笹川記念保健協力財団
理事長 喜多悦子 殿

所属機関・職名

筑波メディカルセンター病院 看護師

研修者氏名 須田 さと子



2013年度日本財団ホスピスナースネットワーク会員に対する海外研修助成
研修報告書の提出について

標記について、下記のとおり報告いたします。

記

1. 研修課題

日本人ナース・医療者のための緩和ケア教育プログラム
日本人ナース・医療者のための心のケア教育プログラム

2. 研修期間 2013年 9 月 22日 ～ 2013年 10月 12 日 (3週間)

3. 研修先

「研修名：オーストラリア モナシュ大学
～心のケア・緩和ケア教育プログラム～」

4. 研修報告書

別紙 (正1部、副3部)

(注 研修報告書はA4判横書き)

2013 年度日本財団ホスピスナースに対する海外研修助成事業

研修報告書

公益財団法人 筑波メディカルセンター
看護部 須田 さと子

I. 本研修の成果：学んだこと、今後役に立つと思う点について

本研修に参加した目的は、異文化を通して違った角度から緩和ケアというものを改めて学ぶこと、スタッフのグリーフケアについて、そして自分自身のストレスマネジメントについて考えるということだった。理由として、年間200名近く看取る緩和ケア病棟では厳しい現実と向き合いながら倫理的問題に直面し答えのない問いに苦悩し、無力感を感じることも多かったからである。その思いが蓄積した状態で今回の研修に参加したが、患者・家族に限らず、人に対して、自分自身に対してどう向き合っていくかということのを改めて考えることができた。特に緩和ケアでは患者・家族を優先することは大切だが、そのことを重視させるあまり時として自分たち医療者は何かを犠牲にすることもあり、むしろそれが当たり前だと思ってきた。しかし、講義の中で「病人、亡くなりゆく人、死別の悲しみの中にある人をケアする役割によって、グリーフとストレスを体験する。これらのグリーフやストレスを軽減するため、自分自身のニーズに心を留めなければならない。もしそうしないなら、私たちは自分自身を傷つけ、他人をケアするための包容力を減少させることになる。他者をケアすることもそうであるように、私たち自身をケアすることはチャレンジである(Rando)」という一説があり大変励まされた。まずは自分たちの心に目を向け素直な感情を自分自身で受け止めること、喪失をしっかりと悲しんでもよいということを意識することが大切であると知った。また、医療者のサポートの講義の中で「コンパッション疲労」という言葉についても学んだ。思いやりがあるからこそ引き起こされる疲労・ストレスのことであり、親しみのある患者さんを失う経験の繰り返しで蓄積されていくと言う。しかし、このような疲労感を抱えながらも看護を続けていきたいと思うものは何かということについて「レジリエンス」という言葉があった。患者・家族のケアを通して得られた充実感や満足感、その方が様々な生き方を教えてくれた感謝などが支えとなり、辛い中にも立ち上がることができる強さが備わっていることを知った。その強さを高めていくものが自分自身のセルフケアであり、また、サポートするチームの力ではないかと感じた。

チームの力という点では、オーストラリアの医療システムで学べたことが大変参考になった。オーストラリアでは在宅・病院・緩和ケア（入院施設）という三角形の構図となっており、それぞれが連携を取り合って患者・家族をサポートしている。特に在宅ケアの力が強く、同行させてもらった訪問看護ステーションのスタッフは全員緩和ケアの専門を持っていた。また、多職種との連携も積極的であり、職種の内容も充実していた。例えば、スピリチュアルケアを専門に行うパストラルケアワーカー、ボランティアとして（アートセラピスト、ミュージックセラピストなど）、グリーフケア専門の医療者、コンサルテーションを行う看護師も病院内だけにとどまらず地域に出向き緩和ケア導入に関わるなどそれぞれの専門性の意識の高さに刺激を受けた。それぞれの職種と関わるチームでは、患者・家族のみならず医療者自身のグリーフケアについても関与してお

り、サポートし合っているという。お互いがお互いをサポートし合う風土作りと、切磋琢磨していく姿勢は自施設でも高めていきたいと感じた。

緩和ケアの分野は人間対人間の意味合いが強く、深い。それだけに受け取るものも失うものも大きく、常に倫理的な問題が生じて当然と感じている。しかし、これまでの現場での経験が自分の糧となり、自分の文化（価値観）を作っている。今後も自分自身の在り方や倫理観を成長させてくれるヒントもまた日々の現場の中にあることを、この研修が改めて気づかせてくれた。さらに、ホームステイの家族、研修仲間、講師陣、現地で方たちの出逢いが今回の目的を様々な角度から考えさせてくれた。この交流や異文化体験そのものが、何よりも今後の大きな支えとなった。

Ⅱ. 今後の課題

研修で得た知識をチームで共有できるように伝達講習を行っていく。そして、スタッフのメンタルケアにおいて、研修で実際に行われた自己認知やセルフケアについてのワーク（例えば、「死」について考える（イメージ、思いつく色、ストーリーなど）、自分の人生の道のりを振り返る、ストレスについて抱いている感情を考える、自分のセルフケアプランを立てるなど）を病棟の教育プログラムに取り入れられるかどうか検討していく。また、看護師だけでなく医師を含めた多職種を交えて行い、チームで共有することも視野に入れていく。また、医療者のグリーフケアについて学ぶことができたため、今後も積極的にスタッフとの語らいの場を持ち、さらにこれも多職種と共有できるように取り組みも考えて行く。また、外部で講師を担当することもあるため、この研修の経験を伝えながら推奨していく。

Ⅲ. 財団へのご意見・要望

この研修が助成金の対象となり、この度、助成を受けさせていただいたことを心から感謝いたします。この学びを無駄にせぬよう活かしていきたいと考えております。意見としては、時々ホームページのアクセスの不具合が生じてうまく書類ダウンロードのページに辿り着かないことがありました。また、書類についてももう少し具体的な方法（例えば書き方の見本・提出方法など）が提示されているとありがたいです。

以上

研修者氏名 須田 さと子

