

看護学生の時にできること

私には、ある患者と忘れられない出来事がある。看護学校に入学する前に精神科病棟で看護補助として夜勤をしていたときのことである。

Aさんはその日も21時の消灯後、廊下を何度も行ったり来たり落ち着かず、疲れると廊下のベンチに腰をかけて独り言を言い、眠れない様子だった。ナースステーションから様子を見守ったり声を掛けたりしていたが、11時近くになっても変化が見られず、不眠時の薬を看護師から受けとり内服し眠ることとなった。

ある日、1人の看護師から「ちょっとベッドまで送ってあげて」と指示を受けたので、「ベッドまで一緒に行きましょう」と声を掛け、一緒にベッドサイドまで行った。「私ね、眠れないのよ」とベッドに上がらないAさんに、「横になるだけでもいいですよ。布団掛けましょうか」と声を掛けた。「あ、そう。ありがとうね。優しいね」と言われた。1時間後、巡回に行くとき眠っているAさんの姿があった。この日、眠れない様子が見られるときに、不眠時の薬を飲まずに眠れたのが初めてであったことで、援助がうまくいったと感じたと同時に、今まで夜勤中に眠れないと言っている患者さんのベッドサイドに行き布団すらかけていなかった自分に気づいた。室温の調節やオムツの確認などばかりで、消灯後の患者との関わりを大切にしていなかった表れからだった。

以前、精神薬についての研修で「眠れないという訴えがあると、すぐに不眠時や不穏時の薬を渡していないですか？夜勤中に一度でもベッドサイドに行き手を添えてそばにいてあげたことがありますか？」と投げかけられた言葉を思い出した。Aさんに必要だったのは薬ではなく、自分への関わりや暖かさだったのかもしれないと気づいた。対一の関係で関心を寄せることは、自分を見てもらえていると感じることができ、安心感に繋がっているのかもしれないと感じることができた。

私は最初、眠れない原因はわからない、原因をなくすことはできないからという思いから気持ちに寄り添うことはできなかったが、眠れないことから生じてくる不安な気持ちをなくすのではなく軽減できるようにするという視点で考えるようになった。

看護学生として1年生になった今でも、私はAさんと共に病室まで行き、布団をかけた時に返ってきた「優しいね。ありがとう」という言葉は忘れない。実習では1人の患者を受け持つことが多く、1対1で向き合うことができる。だからこそ、患者の内面までしっかり感じ取り、そこに寄り添うことができると考えている。患者の身体の理解や援助と共にメンタルのことも考え、暖かさの感じられるケアを意識的にできるように自分の技術を磨いていきたい。