

全国看護学生作文コンクール

審査員特別賞

おかだ まきこ
岡田 牧子

思いに寄り添い、命に触れる

「早く看護師さん呼んで！あんたは頼りにならん！」
 実習の2日目、バイタルサイン測定を行った私に、患者のMさんが怒鳴った。SPO₂98%を逆さから86%と読んだMさんがパニックを起こしてしまったのだ。肺から始まった癌が全身に転移していたため、SPO₂の低下は致命傷となる。「98%なので大丈夫ですよ」と言ってもMさんは聴く耳を持ってはくれなかった。騒ぎを聞きつけた看護師から説明を受け、Mさんはようやく安心してくれたが、納得するまでMさんの顔は不安でいっぱいだった。
 「数値を過信しないこと」指導者はそう言い、実際に体に触れたのか、と私に聞いた。そうだった。目で見て手を触れる。看護の基本中の基本だ。あの状況でそんなこと、思いもしなかった。実習前、耳が痛くなるほど言われていたはずなのに・・・。
 「不安な思いにさせてしまい、すみませんでした」私はMさんに頭を下げ、「Mさんの気持ちに沿った看護が提供できるよう頑張ります。Mさんのそばで勉強させてください」と言った。Mさんは快く受け入れてくれた。
 それからMさんは「勉強になることはなんでも協力するから」と、入浴介助や排泄介助の際には、至らないところ、改善して欲しいところを正直に私に伝えてくれた。教科書通りにはいかないことばかりだったが、個別性に沿った「生きた看護」を学んでいるようで、毎日が新鮮な気持ちでいっぱいだった。
 Mさんが私の前で弱音を吐くことは一度もなく、けれど、抗がん剤の副作用で下痢と嘔吐が止まらず、眠れない日々が続く、体重は下降線を描く一方だった。
 「退院を見届けることができなくて残念です」実習の最終日、そう告げた私にMさんは「ほんとね」と小さく笑った。Mさんは私に見送られながら退院することを目標にしていたものの、抗がん剤の影響で白血球が下がり過ぎ、退院が延期になっていた。今回で三度目の延期だった。Mさんは「最後のお願い」と言い私の聴診器を指さし、「自分の心音を聴いてみたい」と言った。「へえ、こんな音がするんや・・・」聴診器を自分の胸に当てたMさんの顔がほころんだ。「わたし、ちゃんと生きてるんやな・・・これが命の音なんや・・・」そう言ったMさんの声はか細かったが、それでも私にはとても力強い声に聞こえた。命を営む力強さだ。ずっとMさんは闘っているのだ。病気と、明日死ぬかもしれないという怖さから、逃げることなく。そんな思いに私はどれだけ寄り添うことができただろうか。
 「絶対に看護師さんになるんやで」そう言ってMさんは私の手をぎゅっと握った。伝わってきたぬくもりが、生きることへの尊さに思えた。思いに寄り添い、命に触れる。今でもMさんとの日々は私の看護の原点となっている。

最優秀賞

すぎの ちかこ
杉野 千賀子

生活のなかの看護

私をはじめ看護について考えるようになったのは、自宅で母を看取ったときからです。乳がんの再発が判明し、五カ月間の抗がん剤治療ののち、最期を自宅で過ごすことになりました。抗がん剤治療のころは、脱毛や強い吐き気に襲われたり、肺炎を引き起こして激しい咳に苦しんだりしながらも、母は「治療のためだから…」と弱音をはきませんでした。そんな姿に私は励ましや心配をすることしかできませんでした。しかし、抗がん剤治療をやめると決意した日に母が「毎日のように病院に行って1日かけて検査を受けたり、結果を待ったりするのにもう疲れちゃった」とつぶやき、その時になってはじめて、母一人きりで病気と闘わせていたのではないかと気づきました。母の病気を認めたくない気持ちが強く、母が今実際に感じている痛みや苦しみ、不安を直視できていなかったのです。
 自宅で過ごすことを決めたあとすぐに訪問看護師さんが援助に来てくれました。「無理や我慢はしないで、自分らしく穏やかに生活することが大切だ」と繰り返し、今までと同じような生活が送れるように調整し支えてくれました。点滴の処置などもわかりやすく指導してもらえて、家族全員で母を看護できるようになりました。私が点滴を抜き皮膚の消毒をしている間に、父が新しい点滴とポンプの準備をし、それを母が笑いながら見ているという光景を懐かしく思い出します。今振り返ると、これは病院での治療や処置とは違う生活の一部のように自然な看護であったのではないかと感じます。
 自宅での生活を送ることで、病気が中心でなく、母を中心に家族全員で支え合うことができました。訪問看護師さんは母が母らしくいられるようにあたたかく励まし支えてくれました。そして最期が近づいてきて不安や戸惑いが大きくなっていく私たちに家族を確かな知識とすばやい判断力で導いてくださいました。病院で看取るべきなのかと迷ったときには「皆さんなら自宅で最期を看取ることが十分にできると思います」という言葉に勇気づけられました。いま私が「母を看取れてよかった」「きっと母も穏やかな気持ちだっただろう」と思えるのは看護師の方々の支えがあったからです。自宅で穏やかな時間を一緒に過ごし、少しでも母が孤独や不安を感じずにいられたなら、よい看護ができたのではないかと思います。そして、看取りを行うわたしたち家族も訪問看護師さんに支えられ看護してもらっていたからこそ、良い看取りができたのだらうと、看護を学び始めてから実感するようになりました。
 看護学校に入学し学習を重ねて実習も経験してから、ますますお世話になった看護師の方の判断力、適切でわかりやすい説明や状況に応じた臨機応変な対応力に圧倒されるようになりました。そしてQOLを高める支援の難しさや責任の重さを痛感しています。

第11回全国看護学生作文コンクール 入賞者一覧

各賞	氏名	都道府県	学校名	タイトル
最優秀賞	杉野 千賀子	埼玉県	戸田中央看護専門学校	生活のなかの看護
読売新聞社賞	植村 智子	大阪府	大阪医療看護専門学校	看護学生の時にできること
啓明書房賞	中江 陽菜	兵庫県	姫路赤十字看護専門学校	暖かーい心
医歯薬出版賞	牧ノ内 翔吾	長野県	諏訪赤十字看護専門学校	初めての受け持ち患者さん
さわ研究所賞	萩原 伶南	鹿児島県	公益社団法人いちょうの樹 鹿児島看護専門学校	私と出会ってくれてありがとう
審査員特別賞	岡田 牧子	兵庫県	明石医療センター附属看護専門学校	思いに寄り添い、命に触れる

各賞	学校名	都道府県
最優秀団体賞	姫路赤十字看護専門学校	兵庫県
優秀団体賞	愛知県立桃陵高等学校 衛生看護科	愛知県
	諏訪赤十字看護専門学校	長野県
	大阪医療看護専門学校	大阪府

全国の看護学生さんから2,200作品以上の応募がありました。たくさんの応募をいただきまして、ありがとうございました。また、表彰された皆様、おめでとうございます。なお、「NPO法人国際看護支援センター」のホームページには、表彰された6作品と、佳作24作品の氏名と学校名を掲載しております。

NPO法人国際看護支援センター 全国看護学生作文コンクール実行委員会



読売新聞社賞

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って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い表れからだった。

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って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。一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ずることができ、安心感に繋がっているのかもしれないと感ずることができた。

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。

うえむら ともこ 植村 智子

啓明書房賞

暖かーい心

精神科病棟での実習3日目、70歳代のA氏は入院してこられた。指導者からは「A氏は入院してきてすぐだからあまり関わらないように。」と言われていた。翌日の昼食準備時、私は車いすを使用中の患者のお茶を入れていた。するとA氏が少し離れた場所から「水入れてくれん。」と私の方を見て言った。私はA氏が自分で歩けることを知っており、また指導者から距離を保つよう言われていたためA氏の方を見て大きな声で「すぐ看護師に伝えるのでちょっと待って下さいね。」と言った。しかしA氏に聞こえなかったのか、何度も同じ言葉を繰り返した後「何回も言うとのに知らんふりして。五体満足のくせに。」と大声で言いながら私に近付いてきた。私は正直怖いと感じ、その場から動けなかった。看護師が間に入ってくださり、私はA氏から姿が見えない場所へと移動し、その日はその後自己学習を行った。

次の週、病棟へ行くのが怖かった。実際その後も何日かに一回「椅子がぐちゃぐちゃ。」「髪の毛が落ちている。」など怒って私に言うことがあり、なぜ私なのだろうと思っていた。ある日指導者が、A氏に私が実習生であることを改めて紹介して下さった。A氏は私の顔を見て「よろしくね。」と笑った。その日の午後、ソファでテレビを見ていたA氏は私に「ちょっとこっち来て。ここ座らんか。」と機嫌よく手招きした。私はまだ少し恐怖心があったが、何か話したいことがあるのだと感じ座って話をすることにした。A氏は今まで、3人の子供を育てるために新聞配達、家事、宅急便の仕事をしてきたこと、加えて両親の介護も献身的に行っていたことなどを教えて下さった。私は、「今まで大変だったんですね。すごいです。」と素直な思いを口にした。続けてA氏は、一般科の患者は手術すれば治るが、精神科は違うと言い、「冷たい心はあかん、暖かーい心で話聞いたってな。」と穏やかな笑顔で言われた。私は「まだ学生で至らない点も多いので、もっと人生の勉強をして、暖かい心で話を聞きたいと思います。」と伝えた。するとA氏は「いいや、あなたが暖かーい心やからこんな話したんよ、ありがとうね。」と言って下さった。その日からA氏は笑顔で私に話しかけてくださるようになった。実習最終日には私の姿を見ると「だーいすきな人が来た。」と笑顔で抱きしめて下さった。泣きそうな顔で「ありがとうね。寂しいなあ。ほんまにありがとうね。」と言って下さり、私はA氏と固く握手をした。実習後、指導者から「A氏は、学生さんを褒めていました。頑張ってほしい、娘のように思っていると話していました。」と教えていただいた。

私はこれから看護師として様々な患者と関わらせていただく。どんな時でもA氏から学んだ『暖かーい心で話を聞くこと』を大切にし、その人が本当の思いを表出できる相手となれるよう人として日々成長していきたい。

医歯薬出版賞

初めての受け持ち患者さん

看護学生になって2回目の実習で、初めて患者さんを受け持った。90代のA氏は悪性リンパ腫で余命1～2ヶ月であった。実習中何かあったらと思い「死と向き合えない」と受け持ちを迷っていた私に、「死と向き合うのではなく、その人の”生”と向き合うんだよ」と、先生が話してくれ、A氏の担当をさせていただくことを決断した。A氏は余命1～2ヶ月とは思えないほど明るく、よく食べ、よく話し、よく笑った。一緒に援助していた恰幅の良い看護師の前で「ここはお相撲さんみたいな看護師さんが多いねえ」と言い放ち、私が冷や汗をかいたこともあった。他の学生にも優しく、病棟の学生の人気者だった。私は余命の話など嘘だと思いたかったし、休みの週末は「どうか何も起こらないでくれ」と願った。

A氏は元教師であり、身なりに気を遣っていただろうと思い、先生と相談して毎朝髭剃りをさせていただくことになった。A氏も喜んで受け入れてくれた。最初は私がすべて髭剃りを行ったが、2日目以降はA氏に電動カミソリを持って髭剃りをしてもらい、細かい部分を私が行った。最後に、自分で顔を触って剃り残しがないか確認してもらうことを大切にしていた。今まで生きてきたA氏の生活を考えて行ったことだった。身なりを整えることは、A氏が大切にしていたことだっただろうと思う。洗髪、清拭の援助もさせていただいた。洗髪の計画を立てた日、腫瘍の影響で高熱が出て援助を取りやめたことがあった。その日の担当看護師との反省で、計画した援助ができなくて残念だったと話すも、看護師から「援助側の自己満足は援助とは言わない。患者さんのニーズと援助の必要性が合った時に初めて援助と言える」と助言を受けた。援助する側の心構えを教わった大切な言葉になった。翌日には熱が下がり、清拭も洗髪も行うことができた。髭剃りも行い、年齢や病気を感ずさせない佇まいになった。その後、ご家族や友人の方がお見舞いに来られ、綺麗な身なりで会っていただけた。突然の訪問にA氏はとても嬉しそうだった。人と話すことが本当に好きなのだと思ったし、家族や友人と会って話せる喜びを私も改めて感ずさせられた。ご家族や友人も、清拭や洗髪の後でさっぱりして綺麗になったA氏を見て嬉しそうで、私にまでお礼を言ってくれた。援助する側として本当に嬉しかった。

2週間の間、A氏は少し食べられる量は減ったが、他に変わったところはなく実習は終わった。最後の挨拶に行った時、私と会えなくなるのが残念だと言ってくれ、握手をした。そのあたたかい手からはまだまだ生きるぞというエネルギーを感じた。A氏が亡くなったと聞いたのはそれから3か月後だった。亡くなる前日まで食事ができたと聞いて嬉しかったが、泣くのを我慢できなかった。病氣や死と向き合うのではなくその人の「生」と向き合い、その人の大切なことを大切にできる看護師になりたい。

さわ研究所賞

私と出会ってくれてありがとう

「最期まで、一人の人間として扱ってくださってありがとうございました。」亡くなったAさんの弟さんが最後に伝えた言葉だ。Aさんは、慢性腎不全と脳梗塞で、動くことも、話すこともできない状態だった。身寄りには弟さんだけで毎日面会に来ていた。意識が低下しているAさんを見て弟さんは「Aちゃん、もう死ぬのか、もう楽になりたいか、生きたいか？もう無理しなくてもいいんだよ」と話しかけ、私に対しても「もう、ずっと喋れない、食べられない、痛くても寒くても言えないからね。このまま苦しむより逝ってしまうほうが楽なんじゃないかと思います。」と話していた。Aさんと家族に、私は何をしてあげられるのだろうかと思い悩んだ。そして、私がAさんだったら、一人でいると孤独を感じると思った。それでも、傍に誰かいて、話しかけてくれたら嬉しいと思った。

床頭台には、まだ意識がはっきりしていた時に使っていた化粧水やハンドクリームが置いてあった。髪をとかし、顔を拭き、朝はカーテンを開けて光を取り込み、「今日は、10月31日、お茶の日ですよ。」と声を掛けた。温泉好きだったと聞き、温かいお湯で手浴を行った。手浴をしていると、Aさんの表情が柔らかくなったように感じた。もっと、その表情がみたくて、毎日実施した。この穏やかな顔を弟さんが見たら、心が少しでも楽になるのではないかと思い、面会に合わせ手浴を行った。弟さんは手浴中のAさんを見て「Aちゃん、いいね、気持ちいいんだね」と声を掛け、私にも「気持ちよさそうな顔しますよね。」と嬉しそうに話してくれた。また、弟さんから花が大好きだったと聞いた。大好きな花を傍に飾り、季節を感じてほしいと思いコスモスの押し花を作った。休み明け、喜んでもらえるかなと思って病室へ行くとAさんの姿はなかった。亡くなっていた。私は、その死を受け入れられず、衝撃と悲しさでいっぱいだった。もう逢えない、もっと出来ることあったよね、もっともっとと考えれば考えるほど、その分悲しくなった。自分の無力さを感じて涙があふれた。師長さんが、「自分がしてきたことを認めなさい。家族の言葉はAさんからあなたへの言葉だと思うよ。」と言ってくれた。本当にそうか分からないけど、私はこの言葉に救われた。最期にAさんに挨拶ができなかったことが悔やまれるが、この実習でAさんと出逢えたことで、無力な私でもその人が求めるものは何か、その日にできることを精いっぱい考えて寄り添うことはできたのではないかと感ずるようになった。Aさんは生前、献体の意思を残していた。そんな姿から、人はこうして生きて、死んでいくんだよって教えてくれたような気がした。別れの日はいつ来るかわからない。それから私はAさんに伝えられなかった言葉を、必ず患者さんたちに伝えるようにしている。

「私と出会ってくれてありがとう」

まきのうち しょうご 牧ノ内 翔吾

はぎはら れな 萩原 伶南