

さわ研究所賞

つばい
坪井 咲里

人と向き合うということ

看護学校に入学して早1年。実習にも3度行かせていただき、自分に出来ることは何かと自問自答を繰り返し、毎日多くの刺激と学びを得ることができた。

しかし、この1年を振り返ると、私が関心を持って取り組むのはいつも患者さんが日常生活に戻るための支援が主であったように思う。もちろん、全ての患者さんが日常生活に戻るわけではなく、時には患者さんを看取らなければならない場面があることは重々承知している。しかし、私にはなぜ人が病によって寿命を全うすることなく人生を終えなければいけないのかはまだ理解できず、患者さんの“死”を受け入れられる自信が持てなかった。“死”と向き合うことから避けていたのだ。この考えから、私はホスピスなどで緩和ケア医療に携わる看護師が、何をエネルギーとして日々の看護職や“死”と向き合っているのかについても疑問に思っていた。

そんな時、授業で見たドキュメンタリーより1人の看護師Tさんを知った。Tさんは、ホスピスで師長として末期がんの患者さんを最期の瞬間まで支えている方であった。私とその動画で1番印象に残っている場面が、患者さんを看取った後にナースステーションの裏でひっそりと涙を流し、「よし頑張ろう」と業務に戻るところであった。私はその場面を見て2つ思ったことがある。1つ目は、看護師も1人の人間として表出される感情を抑えなくても良いということだ。心のどこかで看護師は強くなければいけない、泣いてはいけないと考えていたが、決してそうある必要は無く、1人の人として自分を大切にしているのだと気づかされた。2つ目は、Tさんと私の“死”に対する考え方や着眼点が全く異なっていたことだ。私が“死”を避けていた理由は、尊い命が失われることは辛いことでしかなかったからだ。しかし、Tさんは悲しみながらも“死”と向き合う辛さで隠れてしまいがちな、その人が人生を全うした軌跡を見ていた。私は、このことから“死”と向き合わず避けることは、結果的にその人の生きた人生からも目を背けてしまうことになるのではないかと考えさせられた。

「終わりはあるってわかっているけど、生きる希望はある。」これはTさんのおっしゃっていた言葉だ。自分に死が近づいていることを知った時、誰もが絶望し、悲観的になってしまうだろう。そんな時に誰かがそばにいて、献身的に支え続けることは、その人がゆっくりと希望や生きる気力を見出していく糧になると私は考える。そして、私は看護師として誰かの支えとなれる存在でありたい。その人にとって悔いのない人生であったと思えるように自分に出来ることには精一杯取り組んでいきたい。

今後、必ず誰かの“死”と向き合わなければならない日が来るだろう。もちろん、それは辛く悲しいことである。しかし、それだけでなくその人が生きた人生にも目をむけ、真正面から向き合い、その人が生きた証を大切にしていこうと胸に誓った。

審査員特別賞

たかざき
鷹崎 七菜

忘れない思い出

私は看護過程基礎実習で患者A氏を受け持った。A氏を受け持った期間は、今まで私が患者を受け持った期間の中で一番長い期間であった。私はこの実習で初めて関連図と看護計画を作成した。初めて行うことばかりで緊張していた私を、明るい言葉で楽しませてくださったのがA氏であった。A氏の病室への訪室を重ね、何度もコミュニケーションをしていくうちにA氏のお茶目な性格と穏やかな雰囲気を知ることができた。A氏は認知症を患っており、毎日必ず同じ話をしていた。A氏は私が今まで受け持った患者の中で、一番印象的な方となった。なぜなら、私はA氏にA氏と同じ認知症を患っている祖母を重ねていたからである。

私の祖母はアルツハイマー型認知症の診断を受けてから5年以上は経過している。私は幼いころから祖父母の家でお世話になることが多く、祖母との関わりはとて多かった。祖母に起こった異変は、料理で砂糖と塩を間違えるようになったことから始まった。私は今まで何度も食べてきた祖母の料理を今までのように食べられなくなったことがとてもショックだった。その後も祖母は通帳を誰かにとられたと騒いだり、他の都道府県まで歩いて家からいなくなってしまい、家族で捜索したりした。私はどんどん変わっていく祖母を受け入れることがとてもつらく、以前の祖母にはもう会えないのだと胸が痛かった。幼少期の祖母との思い出が今でも多く思い出され、その頃の祖母に会いたいと強く思う。私は、変わっていく祖母をどうしても受け入れられず、祖母と会うことを自然と控えるようになってしまっていた。認知症の症状によりいつもどこか不安そうで、笑顔でいることが減ってしまった祖母を見ているのがとても辛かったのだ。そうして月日が経ち、私は看護学生となり看護過程基礎実習で祖母と同じ認知症のA氏を受け持った。A氏はいつも明るく、冗談を言ったり姉妹の話をしたりしてくださった。特に姉妹の話をよくされていて、子どもの頃の楽しい思い出を毎日話してくださった。

私は、A氏と関わったことで、認知症に対するイメージが大きく変わった。私はA氏と出会う前までは認知症に対してマイナスなイメージを持っていた。これは、私が認知症のマイナスな部分にばかり目を向けてしまっていたからなのだと気づくことができた。私が祖母とA氏と関わって感じたことは、昔の楽しい思い出は認知症の患者にとって自分を幸せな気持ちにしてくれるものであるということだ。認知症は、患者も周りの家族も苦勞して悩みながら対応していく疾患であると思う。忘れない幸せな思い出を患者と語り合い、認知症を患っていても毎日を楽しく過ごしていけるような看護をしていきたいと思う。



全国看護学生作文コンクール

第14回 表彰一覧

【個人部門】

各賞	氏名	都道府県	学校名
最優秀賞	長田 真歩	大阪府	学校法人大阪滋慶学園 大阪医療看護専門学校
読売新聞社賞	谷 勇魚	富山県	富山県高岡看護専門学校
啓明書房賞	山口 優衣	山形県	山形県立山辺高等学校
医歯薬出版賞	若井 さやか	埼玉県	東京医科歯科大学 保健衛生学科 看護学専攻
さわ研究所賞	坪井 咲里	京都府	京都第一赤十字看護専門学校 看護学科
審査員特別賞	鷹崎 七菜	佐賀県	佐賀県医療センター好生館看護学院

【学校団体部門】

各賞	都道府県	学校名
最優秀団体賞	佐賀県	佐賀県医療センター好生館看護学院
最優秀団体賞	富山県	富山県高岡看護専門学校
優秀団体賞	埼玉県	戸田中央看護専門学校

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20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事務局

最優秀賞

無力さが変えてくれたもの

私には小学校からの大切な友達がいる。それは一歳年下のAちゃんだ。Aちゃんは21トリソミー、ダウン症候群で同じ小学校に通っていたものの、ほとんどの授業は支援学級で受けていた。Aちゃんはとても人懐っこく、食べることが大好きで、手伝いである「洗濯物畳み」はAちゃんの得意分野だった。まれに家族や友達を強く叩くことがある。これは自分の気持ちを言葉で伝えるのが難しいAちゃんにとって最大の愛情表現だった。そんな幼い頃から一緒にいるAちゃんは私にとって生きていることが当たり前で、Aちゃんのできないことを手伝ったり、教えたりするのも当たり前のことだった。そんな当たり前のことが当たり前じゃないのかもしれない、そう思った瞬間があった。それはAちゃんの着替えを手伝っていた時のことだった。胸部の辺りから腹部にかけて縦に10cmほどの大きな傷があることを知った。その時、私は着替えを手伝っている手が止まってしまった。そして私は幼いながらにその傷が手術の跡である事を理解した。手術とはどれほど怖く不安なものなのだろう。病室はどれほど寂しいものなのだろう。私には想像も出来ず、言葉が出なかった。もし、今Aちゃんが手術する前段階だったとしたらどんな支えになれるのだろうかとその日私は1日中考えた。しかし、何も答えは出ず、自分自身の無力さを感じた。私は今まで生きていることが当たり前で生きるための選択肢を選んだことも考えたこともなかった。しかしAちゃんは違う。生きるために「手術」という選択肢を選び、それを乗り越え今を生きている。今までAちゃんに教えることが多かった私は、その時Aちゃんに生きることを生きていることが当たり前なことではなく、奇跡的な事であり、恵まれた事なのだと気付かされた。この気付きから私は、生きていることが当たり前ではない人たちの支えになりたいと強く思うようになった。これが私が看護師を目指すようになった大きなきっかけであった。

看護学生となった今、私には夢がある。それは手術室看護師、オペナースになる事だ。私はAちゃんの傷を見たその日から今まで、あの日感じた無力さを忘れたことはなかった。手術は一般的に家族が手術室に入ることは出来ず、患者さんは孤独であり、恐怖や不安を必ず感じるものだと思う。Aちゃんも同じだっただろう。そんな時に1番近くで寄り添うことができるのは看護師であり、特に手術室に入ることのできる手術室看護師だと私は思う。手術の事など想像も出来ず、無力さを感じたからこそ、私は患者さんが安心して手術を受けることのできる環境をつくりたい、手術を受けると決断した患者さんの支えになりたいと心の底から思うのである。あの日感じた無力さは手術室看護師になりたいという夢に変わった。そのきっかけをくれたのもAちゃんだった。だからこそ私は必ず夢を叶えたい。

読売新聞社賞

大叔母の口癖

私の大叔母の口癖は「何でも買ってあげる」である。御歳90歳になる大叔母は子供好きで、しかし子供に恵まれず、姪の娘にあたる私を昔からよく可愛がってくれた。年齢を重ね、認知症を発症してからもそれは変わらず、会う度に「今度一緒にお買い物に行こう。何でも好きなものを買ってあげる」と微笑むのだ。会う度同じ言葉を何度も何度も言う大叔母の姿に少々呆れつつも「認知症だから仕方ない」と思い「ありがとう、楽しみにしているね」と返すことが恒例となっている。そうすると大叔母はまた嬉しそうに手をパチパチと叩きながら微笑むのだ。

そんな会話を続けて10年以上たち私が看護学生になったある日、私はふと「認知症とはなんだろう」と考えるようになった。そのきっかけは、母が大叔母に「去年お正月にみんなと集まったこと覚えとるけ？」と聞いたことである。私の母は医療従事者であるため認知症についての理解が深く、大叔母の状態を知る為にこのような認知度の確認をよく会話に取り入れていた。幼い頃はそれについて何とも思っていなかったのだが、看護学生になりその会話が認知度の確認だと気付いた私はそれとなく大叔母の表情を観察してみた。眉間に皺を寄せ唇をきゅっと結び小首を傾げるような動作。目は開いているけれど、焦点を失ったような空虚な眼差し。「困惑」「焦燥」。あの時の大叔母の表情を表すのにこれ以上の言葉を私は知らない。そして次の瞬間大叔母は私の方に顔を向け「私この子に何か買ってあげたいんだよ」といったのだ。「ああ、これは恐怖か」と思った。

「人はいつ死ぬと思う？人に忘れられた時さ」尾田栄一郎氏原作の漫画ONE PIECEにこのような一節がある。では、自分で自分を忘れた時はどうだろう。周りが自分の知らない自分を語りだしたら。そう考えると怖くて冷や汗が出た。急に宇宙空間にでも放り投げ出されたような気がした。生きた心地がしなかった。そして最後に求めたのは安心感だった。だからこそあの時大叔母は自分の知る自分を私に肯定して欲しかったのではないだろうか。それこそが今の彼女にとっての生きた証で存在証明なのだから。このことは認知症患者に限ったことでは無い。それまで生活・信念それに伴う人間関係や健康管理方法・治療…それら自分の積み重ねてきたものを否定されて嬉しい人などいない。はっきり肯定はできなくとも頷き傾聴するだけで人は安心できると大叔母との関わりあいの中で学んだ。私はこの時、将来患者さんの過去を肯定できる看護師になりたいと強く思った。

現在、認知症が悪化した大叔母の記憶に私はいない。以前私だけに向けられていた「何でも買ってあげる」という言葉は今や大叔母の代名詞。会う人会う人に言っているようだ。それでもその笑顔が私に向けられた時、私はいつものように「楽しみしているね」と笑うのだ。

啓明書房賞

素敵な笑顔で

小児科病棟で笑顔を決やさず、明るく元気に働く看護師になるのが私の夢であり目標です。十年後の私は、予定では小児科病棟のある総合病院で働いています。子どもたちは様々な病気を抱えています、みんなの目は輝き、希望を持って一日一日を過ごしています。

私が看護師に憧れ始めたのは、小学校六年生の時でした。インフルエンザウイルスが腎臓に入ってしまう体全体に悪影響を及ぼしたため、二、三週間入院することになったのです。小学生の私にとって、とても心細いものでした。そんな時、私を担当してくれたのは、二人の若い看護師でした。二人共笑顔が印象的で、とても優しく気遣ってくれました。特に怖がっていた採血の時は、私の気持ちが紛れるようにたくさん話しかけてくれました。退院する頃には、看護師が私の憧れの職業になっていました。

「優衣の笑顔はママを幸せにしてくれる。」

この言葉は、今は亡き母が残してくれたものです。二人だけで過ごした最期の時間、病室のベッドで私の手を握りながら優しく穏やかに言った母の顔をいつも思い出します。母が亡くなって二年半が経過した今でも、母の素晴らしさに気づくことがあります。抗がん剤の副作用で強烈な頭痛と吐き気に襲われたときも「辛い、苦しい」といった弱音は決して吐きませんでした。どんなことがあっても笑顔を決やさなかった母は、その場にいるだけで周りの人を包み込んでしまう、太陽のような存在でした。

「どうしてママはそんなにずっと笑顔でいられるの？疲れない？」

ある時母に投げかけました。自分とは正反対の母に対する嫉妬から出た言葉だったかもしれませんが。母は驚いた顔をしましたが、少し経ってからいつもと変わらぬ表情で優しく

「無理して笑顔でいるわけじゃないよ。優衣が笑顔でいてくれるだけでママは幸せな気持ちになれるんだよ。」

と答えてくれました。母の笑顔は私の笑顔で成り立っているということ、私の笑顔が母の気持ちを救っていたのだということに気づかされました。と同時に、母がいつまでも笑顔でいられるように私も笑顔でいたいと強く思うようになったのです。

十年後の私へ。あなたが暮らしている世界は今、医療も進歩して難しい病気も治療可能になっていることでしょうか。新型コロナ感染症もとっくの昔に終息し、全員がマスク無しで思いっきり笑い会える状況になっていることでしょうか。そして、今日も私は子供たちに元気を与えているはずです。素敵な笑顔で。

医歯薬出版賞

目に見えない心への看護

「看護師さんってこんなに私のことを見てくれているんだ。」これは私が人生初の手術のため入院した夜の感想だ。私が入院したのは小児病棟。動物柄のパジャマ姿の子供、個室に響く赤ちゃんの泣き声、飾られたクマやウサギの形の折り紙、当時中学生の私の存在は周囲から浮いていた。あちこちで泣いている子供に圧倒され、私は誰もいない多床室の窓際のベッドに1人でいた。看護師さんは時々来て、いつの間にか夜勤の看護師さんになっていった。そんな環境で私は安心できず、そっけない対応をしていた。その夜、夜勤の看護師さんが寝る前の私の病室を訪れた。日中は看護師さんが見回りに来ても私の返す言葉は普段より短かった。廊下を駆ける看護師さんの忙しさを知っていたからこそ、私は普段よりも大人のように振舞おうとしていたのだと思う。しかし、その看護師さんとは長い時間話をした。入院してから長話するのはその看護師さんが初めてで、学校や部活、家族、ダンスで全国大会に出たいことなどの話を私の横に座って聞いてくれた。患者と看護師ではなく、人と人が会話するようだった。初めて会った人とは思えない安心感を抱き、最後に「緊張していると思うけど側に私達がいるから大丈夫だよ」と言葉を残した。看護師さんにも私と同じ年の子供がいたからかもしれないが、子供らしくいてはいけないと緊張していた私の心は安心感で包まれた。幼稚園の頃にナイチンゲールの伝記を読み、思いやりの心と手で人々を癒す看護師に憧れていた私は、その職業に就きたいと志をより強くした。また、その看護師さんが私の気持ちに気づいて寄り添ってくれたことは忘れられない出来事になった。

手術から1年のリハビリを経て大好きなダンスが出来るようになった私はダンスと看護が似ていると気づいた。ダンスは1人ではなくチームで1つの作品を作ることもできる。そのためには作品への共通認識をそれぞれが持ち、1つの目標に向かうことが大切になる。そして個人のスキルを練習で高めれば高めるほどチームに還元され、より良い作品になる。人の動きの観察や多角的な視点も必要になる。同様に、看護や医療も1人ではなく多職種がチームとなって患者さんがより良い人生を送れるように動いていく。共通認識を持つという点において患者さんは医療の中心にある。また、疾患への知識や技術の向上が患者さんへの看護と患者さんの心の安定や安全につながる。そして、訪室時に言葉だけではなく五感を使って注意深く患者を観察し、アセスメントをする。これまでダンスに取り組んできた姿勢が看護にも通じると分かった今、私は自分自身の手術体験から看護師像というものを胸に抱くようになった。そして私は春から大学4年生になる。あの夜、優しく寄り添ってくださったあの看護師さんのように表面だけではなく心の些細な変化に気づける観察力を持った看護師になりたいと強く心に決めて、今日も机に向かう。

ながた まほ 長田 真歩

やまぐち ゆい 山口 優衣

たに いさな 谷 勇魚

わかい さやか 若井 さやか