

さわ研究所賞

ながさき
長崎
みさき
美咲

積み重ねた時間の先に

私は一度諦めた夢に再び挑戦している。高校生の頃、看護師を志した。しかし、自分の判断一つで誰かの人生を左右してしまうかもしれないという責任の重さに不安を感じた。その重圧に向き合う覚悟が、当時の私にはできず夢を手放した。それでも医療への思いは消えず、人と医療をつなぐ仕事がしたいと考え、医療機器を製造する会社に就職した。製品が患者さんの命を支えていると思うと、大きなやりがいを感じ、十三年間、責任と誇りを持って働いてきた。再び看護の道を志したきっかけは、祖父の突然の病だった。病院に駆けつけた時、祖父は人工呼吸器を装着し、ベッドの上で眠っていた。医師からは「血圧が下がっていき、目を覚ますことはない」と告げられた。異変に気づけなかった後悔と、何もできずに別れを迎えるかもしれない不安に胸が締めつけられた。家族で交代しながら祖父を見守る中、看護師の姿が心に残った。眠る祖父に「苦しいね、ごめんね」と優しく声をかけながらケアをする姿から、祖父が一人の人として大切にされていることが伝わり、私たち家族の心も支えられた。不安の中で、看護師の存在の大きさを実感した。その後、祖父は回復し、治療が続けられるまでになった。私は付き添い、話しかけ、身の回りの世話をしながら、病気と向き合う祖父の姿に触れた。泣き、怒り、それでも自分らしく生きようとする祖父と向き合った時間は、今も私を支えている。その時間を支えていたのが、医療者だった。担当医も、私の話に真剣に向き合い、「一緒に頑張りましょう」という言葉に救われた。その経験から、看護とは処置を行うことだけでなく、患者や家族の思いに寄り添い、希望や安心を与える存在であると心から実感した。さらに自身の出産時、看護師や助産師に支えられた。悪阻で入院した際、「おはよう」とお腹に向かって声をかけてくれ、元気をもらったこと、痛みや不安でいっぱいの私に寄り添い続けてくれた姿は今も忘れられない。患者の立場で感じた安心感は、祖父の時の思いと重なり、看護の持つ力をより深く実感した。思い通りにならない出産や育児の経験も、人の心に寄り添うとはどういうことかを考える大切な学びとなっている。

私は一度、責任の重さに向き合う覚悟ができず、夢を手放した。しかし今は、その責任から目を背けず、真正面から向き合いたい。突然の病で不安の中にいる患者や家族、そして出産や育児の中で心身ともに揺れ動く母親の心に寄り添える看護師になりたい。医療を外側から支え続けた十三年間も、決して遠回りではなかった。その時間があつたからこそ、責任の重さから目を背けず、命の側に立ちたいと心から思えるようになった。私にとっての看護とは、誰かの不安に気づき和らげ、支えとなれる存在になることである。そしてその看護が、患者や家族にとって安心して身を委ねられるものであり続けてほしいと願っている。あの日支えられた家族の一人として、今度は支える側へ。その決意を胸に、これからの学びを重ねていきたい。それが、私の選んだ看護である。

審査員特別賞

すとう
須藤
ももか
百香

私が見つけた看護

「じいちゃん、要介護5になったよ」10月、祖母から電話越しにそう告げられた。夏休みに祖父母の家を訪れたとき、祖父は私の顔を見るなり、笑顔で「おかえり」と言ってくれた。歩く速度はゆっくりではあったが、自分の足で歩き、食事も少量ながら自分で口に運んでいた。いつもと変わらない、穏やかな祖父の姿がそこにはあった。その祖父が、わずか2か月後に要介護度の中で最も重い要介護5になるとは、その時の私には想像もできなかった。祖母の話では、急激に食事が減ったことをきっかけに、体力や活動量が目に見えて低下し、日常生活の多くに介助が必要になっていったという。高齢者の身体機能は、ほんの些細な変化をきっかけに、大きく低下してしまうのだと、身近な存在を通して実感した瞬間だった。

その知らせを受けたとき、私はちょうど実習中で、脳性麻痺の患者さんを受け持っていた。構音障害があり、言葉が聞き取りにくく、必死に耳を傾けても思うように意思疎通ができない。自分の関わりが本当に相手の力になっているのか分からず、学生としての未熟さや無力さを強く感じていた。そんな私に教員は、「大丈夫、何度も関われば絶対わかるようになるから、大丈夫」と声をかけてくれた。私は正直、無理だと思っていたが、その言葉を信じ、毎日患者さんのもとへ足を運び続けた。すると次第に、表情や声の調子、わずかな仕草から気持ち分かるようになり、会話が通じたときには笑顔を見せてくれることが増えていった。初めて見せてくれたその笑顔は、今でも忘れられない。その後、教員から「ずっとベッド上から同じ景色を見続ける生活の中で、あなたが顔を出して笑顔で話しかけたことは、患者さんにとって大きな支えになっていたし、その人の生活に、きっと大きなものを与えられたと思うよ」と伝えられた。これらの実習を通して、私は「分からないからこそ、関わり続けることが看護なのだ」と感じ、自分自身の成長を身をもって感じる事ができた。

ちょうどその頃に、祖母から祖父が要介護5になったという電話があり、私は自然と「私がいるから大丈夫だね」と口にしてた。それはまだ看護師の資格もない学生の根拠のない言葉ではあったが、実習を乗り越えた直後だからこそ、心の底から出た偽りのない言葉だった。祖母は涙を流しながら私がいってくれてよかったと言ってくれた。もし実習の経験がなければ、私は自信を持って伝えることはできなかったと思う。人の不安に寄り添い、安心を与えることができたこの経験は、私にとって看護の原点となった。今まさに看護を学んでいる私だが、祖父と祖母、そして実習で出会った患者さんとの関わりを通して、私は看護の道に進んでよかったと強く感じている。

全国看護学生作文コンクール

第17回 表彰一覧

【個人部門】

各賞	氏名	都道府県	学校名
最優秀賞	下畑 舞桜	福岡県	—
読売新聞社賞	吉岡 実優	埼玉県	戸田中央看護専門学校 看護学科
医歯薬出版賞	高野 亜矢可	滋賀県	滋賀県立総合保健専門学校 看護学科
さわ研究所賞	長崎 美咲	島根県	出雲医療看護専門学校 看護学科
審査員特別賞	須藤 百香	福島県	いわき市医療センター看護専門学校

【学校団体部門】

各賞	都道府県	学校名
最優秀団体賞	埼玉県	戸田中央看護専門学校 看護学科
優秀団体賞	兵庫県	姫路赤十字看護専門学校
優秀団体賞	兵庫県	兵庫県立日高高等学校 看護科・看護専攻科
優秀団体賞	東京都	東京医療学院大学 保健医療学部看護学科

全国の看護学校よりたくさんのご応募をいただきまして、誠にありがとうございました。今回は63校から3,008作品のご応募がありました。また、表彰された皆様、おめでとうございます。表彰された5作品は、NPO法人国際看護支援センターのホームページでも公開しております。また、佳作など、表彰された5作品以外の選出結果を一覧にした「入賞者一覧」を同ホームページに掲載しておりますので、是非ご覧ください。

全国看護学生作文コンクール実行委員会
事務局 NPO法人国際看護支援センター





最優秀賞

しもはた
下畑

ま お
舞桜

患者さんから学んだ看護

高校二年生の初めての病院実習で、私は言葉を上手く発せないA氏を受け持つことになった。A氏はパーキンソン病を患っており、表情が乏しかった。そのうえ、言葉を発しないためA氏の考えることが全く読み取れなかった。私はA氏と何度もコミュニケーションを取り、情報収集をしようとしたが、A氏が私に何を伝えたいのか分からず、途中からA氏と会話をするのを諦めてしまった。

ある日、私はいつも通りA氏のバイタルサイン測定を行うために病室に行った。そこには私の指導教員がいて、A氏との会話を楽しんでいた。私はその光景を見てびっくりした。会話といっても教員がほとんど喋っており、A氏は教員の顔をずっと見ているだけだった。私は驚きながらもその様子を観察した。教員はA氏に向かって、ゆっくりと落ち着いた声で話しかけていた。教員は日常の些細な話題を選んでいて、何より印象的だったのは、教員がA氏の反応を見逃さず、「今ちょっと口元が動きましたね。嬉しかったですか？」と反応していたことだ。A氏はほとんど言葉を発しないが、教員との間には確かに“会話”が成立していた。私は、A氏が誰かと心を通わせているのを初めて見たような気がする。実習のあと、私は思い切って教員に尋ねた。「どうしてそんな風にAさんとコミュニケーションが取れるのですか？」すると教員は「最初から上手くいってわけじゃないよ。でも、Aさんはちゃんと反応してくれている。表情が乏しくても、目の動きや呼吸のリズム、少しの瞬きに意味があるの。言葉だけがコミュニケーションじゃないよ。」と言った。その言葉が私の心に深く刺さった。私はそれまで、話せない＝意思の疎通が出来ないと決めつけていた。私が気づけなかっただけでA氏は私に何かを伝えようとしてくれていたのかもしれない。私は翌日から気持ちを切り替えてA氏と向き合い直した。バイタルサイン測定するときも、数字を追うだけでなく、「冷たくないですか？」「痛くないですか？」と問いかけを挟んだ。返事がなくても、A氏を目線の動きや僅かに変わる呼吸を観察した。すると少しずつだけれど、A氏が瞬きで答えてくれたり、視線で私の顔を追ってくれたりするようになった。ある日、話していてA氏がほんの少しだけ口角を上げた。その瞬間、言葉じゃなくても人と人は通じ合えるということを初めて実感した。実習最終日、私はA氏に「短い間でしたが、ありがとうございました。」と伝えた。A氏は静かに私の方を見て、瞬きを一度だけゆっくりとした。私はその瞬間に、感謝の気持ちや別れの寂しさが込められているように感じて、涙が滲んだ。

この経験を通して、私は「伝えること」「聞くこと」の意味を考え直した。看護において大切なのは、相手の言葉を待つことでなく、心に寄り添う姿勢を持ち続けることだと学んだ。患者さん一人ひとりと丁寧に向き合い、その人らしさを尊重する看護師に私はなりたい。

読売新聞社賞

よしおか
吉岡

みゆう
実優

祖母が教えてくれた看護

昨年、私の祖母は亡くなった。祖母は末期の大腸がんと診断され、五年前に「今年持つかどうか分からない」と医師に告げられていた。それでも祖母はがんと向き合いながら生き抜き、入退院を繰り返しながら日々を過ごしていた。入院が決まるたびに、祖母は「また入院するって」と、少し困ったように笑っていた。その笑顔は明るいというよりも、どこか申し訳なさや不安を隠しているように見えた。家族に迷惑をかけているのではないかという思いと、先の見えない不安。その両方を抱えながら、祖母は笑っていたのだと思う。私はその表情を見るたびに、何と声をかければよいのか分からなかった。励ます言葉が本当に祖母の支えになるのか、自分の言葉が軽く感じられるのではないかと戸惑っていた。祖母は家族の前ではいつも強かった。「大丈夫だよ」「心配しなくていいよ」と言って、私たちを安心させようとしていた。しかし私は、誰もいない部屋で祖母が涙を流している姿を一度だけ見たことがある。体が思うように動かなくなること、終わりが近づいているかもしれないという恐怖。祖母はその思いを、家族には見せまいとしていたのだと思う。その姿を見たとき、私は祖母の本当の強さと、抱えていた孤独を知った気がした。そんな祖母がよく話していた看護師の存在がある。「あの看護師さんはね、いつもたくさん話をしてくれるの」。処置の合間に世間話をし、祖母の昔話に耳を傾け、時には冗談を言って笑わせてくれるのだという。祖母はその話をするとき、どこかほっとした表情をしていた。家族には言えない弱音も、その看護師には話せていたのではないか。弱さを見せても受け止めてもらえる安心感が、そこにはあったのだと思う。毎日そばにいて、特別なことをするわけではなくても、変わらず声をかけ続けてくれる存在。その積み重ねが、祖母の心の支えになっていたのではないだろうか。治療そのものだけでなく、その人の生活や思いに寄り添う姿勢が、祖母の五年間を支えていたのだと感じている。

本当の看護とは何か。私は祖母を通して考えるようになった。看護は治療を支えることだけではない。患者が抱える不安や恐怖、孤独を受け止め、“強がらなくていい時間”をつくることなのではないか。何気ない会話や、相手を思うまなざし、沈黙の中でそばにいるという姿勢が、その人の生きる力になることがある。祖母が困りながら笑っていたあの日々を思い出すたびに、私は思う。患者が本音をこぼせる存在でありたい。笑顔の裏に隠れた思いに気づける看護師になりたい。言葉にならない不安をくみ取り、その人らしく過ごせる時間を支えられる人になりたい。祖母が出会ったあの看護師のように、誰かの心をそっと支えられる人になりたい。祖母の五年間は、決して余命を延ばした時間だけではなかった。その時間をどう生きるか、その人らしさをどう守るかを支えていたのが、看護だったのだと、今は思う。祖母との思い出は、私に看護の本質を問い続けている。そしてこれから先、迷ったときにはきっと、あの祖母の笑顔と涙を思い出すだろう。それが、私の目指す看護の原点である。

医歯薬出版賞

たかの
高野

あやか
亜矢可

受容の意味を知った日

私の父は、私が中学生の頃に病気を患い大きな手術をし、5年前に亡くなった。父が病気になったころから父と私の関係は決して良好とは言えず、お互い歩み寄れないままの別れとなってしまった。当時の私は病気で内面や身体的に変わっていく父を見て、それを理解することができず、心の距離を置いてしまっていた。しかし、父がいなくなった後に残ったのは、拭いきれない後悔、疑問だった。「もしあの時、私が父の病気を正しく理解し、その苦痛や不安を察することができていたなら、私たちの関係性はもっと違ったものになっていたのではないか」。この消えない問いが、社会人を経て私が看護の道を志した原点だ。

しかし、いざ看護の世界に飛び込んでみると、自分の中に予想していなかった感情が芽生え始めた。講義や実習で繰り返される「患者に寄り添う」「受容する」といった綺麗な言葉の数々、そして理想的な看護師像を求める倫理教育に対し、どこか冷めた反抗心を抱くようになったのだ。一度社会に出て、人間の綺麗な事だけでは済まないドロドロした部分も見てきた私にとって、教科書の中の看護師像はあまりに聖職者的すぎて、現実味を欠いているように感じられた。「そんな簡単に、他人の人生を丸ごと理解し、受け入れられるはずがない」という冷めた視点がどうしても消えなかった。

そんな葛藤を抱えたまま、三年生の冬、最後の実習で終末期の患者を担当することになった。その患者は、自身の病状に理解を示しつつも、まだどこかで治る希望を持っているように見えた。しかし日ごとに強くなる痛みとの間で気持ちが大きく揺れ動いていた。その苦痛は、学生である私への怒りや拒絶となって現れた。その時、私の心は父との関係へと引き戻される感覚になった。しかし、かつての自分と決定的に違ったのは、今の私には看護の知識があり、患者の言動の背景を察しようとする視点があることだった。患者があらわす言動は、私個人への攻撃ではなく、逃れられない現実から生まれた叫びなのだ気づいた瞬間があった。そのとき、ずっと反発していた「受容」という言葉の本当の意味が、ようやく少しだけわかった気がした。それは、相手の感情をきれいに整えて受け取るのではなく、相手が抱える苦痛や叫びをありのままに受け止め、私自身がそこから逃げずに踏みとどまる覚悟のことではないだろうか。

教育への反抗心の正体は、安易な「わかったつもり」になりたくないという、私なりの誠実さだったのかもしれない。人間は、他者の苦しみを完全に理解することはできない。しかし、その「わからなさ」や「痛みの記憶」を抱えているからこそ、目の前の患者が抱く孤独や怒りに、深い敬意を持って向き合えるのだと感じた。

父への後悔や教育に感じた違和感も自分の経験として受け止めながら、これからも患者の隣に立ち、自分なりの答えを探し続けていきたい。