無力感から見えた看護の力

看護を学ぶ中で、私は何度も自分の無力さを痛感する瞬間があった。その中でも特に印象に残っているのは、実習で出会った一人の患者との経験である。私はその出来事を通じて、看護の持つ力を改めて考えさせられた。

その患者は、高齢でADLの全介助が必要な状態であった。意識は鮮明だったが、体を自由に動かすことができず、食事や排泄などあらゆる場面で支援が求められた。私は患者に対してできる限り丁寧にケアを行おうと努めたが、その努力がどれほど役に立っているのか、自信を持てなかった。患者の表情はどこか沈んでおり、声をかけても反応が乏しかったからだ。私は、自分の関わり方が適切なのか、患者にとって本当に意味があるのか分からず、不安を感じた。戸惑いながらも、「何かお手伝いできることはありますか？」と尋ねると、小さく首を横に振られた。私は、自分がここにいる意味さえ見失いそうになった。そんな私を見かねたのか、指導者の看護師がそっと声をかけてくれた。「何もしなくてもいい。ただ、そばにいるだけで安心することもあるんだよ」と。その言葉を聞いたとき、私は少し驚いた。これまでの学びの中で、ケアの技術や知識をどう活かすかばかりを考えていた。しかし、ただそばにいるという関わり方も、患者にとって意味を持つのだと初めて気づかされた。

私は深呼吸をし、患者のそばに静かに座った。何かしなければならないという気持ちを抑え、ただ一緒に時間を過ごすことを意識した。するとしばらくして、患者がかすかに口を開いた。「ありがとう」と。その一言が、私の胸に深く刻まれた。何もできないと思っていた私の存在が、患者にとっては意味を持っていたのかもしれない。そのとき初めて、看護の力は、目に見えるものだけではないということを理解した。痛みを取り除くことはできなくても、不安や孤独を和らげることはできる。たとえ言葉を交わさなくても、そばにいることが患者にとっての支えになることがあるのだ。

それからの私は、患者との関わり方を変えてみることにした。積極的に言葉をかけるのではなく、患者が話したいときにそっと耳を傾けることを心がけた。時には、患者の呼吸に合わせてゆっくりとした動作を意識し、落ち着いた雰囲気を作ることも意識した。すると、以前よりも患者の表情が穏やかになり、短いながらも自ら言葉を発することが増えていった。

無力感に押しつぶされそうになったからこそ、私は看護の本質に気づくことができた。看護は、ただ治療を補助するだけのものではない。患者の苦しみを受け止め、寄り添い、その人が最期までその人らしくいられる様に支えることこそが、看護の持つ大きな力なのだと学んだ。

あのときの患者の言葉は、今も私の心の支えになっている。これから看護師として歩んでいく中で、無力さを感じることは何度もあるだろう。そのたびに、私は思い出したい。そばにいることもまた、大切な看護の一つなのだと。