さわ研究所賞

濱田（はまだ）　琴音（ことね）

体験して感じた家族看護

私は３年間の実習を通じ、患者とその家族を支える看護の大切さを学んできた。しかし、最近、自分自身が「患者の家族」という立場を経験したことで、改めて家族看護の重要性を実感した。

ある日、母が突然くも膜下出血で倒れ、緊急手術をすることとなった。予想もしなかった出来事に、不安や悲しさ、どうしようもない絶望感でいっぱいだった。私は看護学生として医療に関わっているのに、母の体調の変化に気づいてあげられなかったことが申し訳なく、悔しくて仕方がなかった。実習でも、患者とその家族の悲嘆的な気持ちを理解しようと努力していたが、実際は想像以上で患者の家族はこのような沢山の感情に襲われ、こんなにも辛い思いをしているのだと感じた。

母は開頭手術を受けた為、術後は髪の毛がなくなり、意識も朦朧とした状態だった。以前と変わり果てた姿を目の当たりにし、私は何も言えず、ただ混乱し泣くことしかできなかった。そんなとき、看護師さんが私たち家族の気持ちを汲み取り、「突然のことで驚きましたね。お辛いですね」と背中をさすりながら優しく声をかけてくれた。そして、点滴やドレーンなどの医療機器について、一つひとつ丁寧に説明してくれた。その言葉に、少しだけ気持ちが落ち着いたのを覚えている。

さらに、面会のたびに看護師さんが「今日は少し表情がよくなりましたよ」「お母さんは本当に明るい方ですね、すごいです」と声をかけてくれた。その看護師のかける言葉に、私は救われる思いがした。母の状態が良くなっていると実感できること、そして私たち家族の不安を受け止め、励ましてくれる存在がいることが、大きな支えになった。母親も「ここの看護師さんは優しくてよかった」と言っており、この看護師なら母親を安心して預けることができるとも思えるようになった。初めは意識レベルが低下しており開眼することは少なかったが、家族が来ると開眼することが増え、私が喜んでいると看護師も一緒に「すごいです」と喜んでくれた。母の回復を一緒に喜んでくれる看護師さんの姿に、私は本当に救われた。母の頑張りを認めてもらえることが嬉しかったし、それが母自身の自信にもつながるのを感じた。このとき、私は「看護師は患者の回復を支えるだけでなく、その喜びを共有する存在でもあるんだ」と改めて実感した。

この経験を通じて、私は家族看護の重要性を身にしみて感じた。看護は患者だけでなく、その家族にも向き合うことが求められる。患者が安心して治療を受けられるように、そして家族が不安を少しでも軽くできるように寄り添うことが、私が目指す看護師の姿となった。現場に出たとき、今度は私が家族にとっての「頼れる存在」になれるよう、患者とその家族に寄り添う看護を実践していきたい。

審査員特別賞

玉置（たまおき）　翔麻（しょうま）

看護とはなにかを再考する

看護とは、書いて字のごとく「患者を看て、病から護ること」と考えていた。ところが、看護師を志し、実際に学びはじめてから、果たしてそれが本当に実行できるのか不安になってきている。

看護を学びはじめて多く目にしたのは、「基準値」「平均値」「一般的」「普通」と言った言葉であった。そして当然のことながら、「基準値」内であること、「平均値」域にあること、「一般的」であること、「普通」であることを「良し」とし、それらから外れれば「問題」「異常」と判断する。学習を積み重ねるうちに、いつのまにか私の頭は「基準値を看て、基準値通りであることを護る」ことを看護であると考えはじめてしまっているようで恐ろしい。

本来、人には個人差があり、生活面においても個々のリズムがある。たとえば、夜の方が頭が冴えるという人もいれば、朝食を食べない方が調子が良いという人もいるだろう。ナイチンゲール誓詞の中の一節にも「わが手に託されたる人々の幸のために身を捧げん」とあるように、看護の基本は、個々人の心身のありようや生活のリズムに合わせた最良の方法を見出し、たとえそれが「普通」から逸脱する状況であったとしても、その人自身が幸せであるように、言い換えれば、生きやすいようにサポートすることではなかったろうか。

思い出すのは、13 年前にがんで他界した父のことである。終末期になって、父は「病院には自由がないから嫌だ」と言い張り、看護師である母の説得を振り切って無理矢理退院し、最期の日々を家で過ごした。寝たいときに寝て、起きたいときに起き、食べたいときに食べたいものを食べたいだけ食べ、最後の日までベッドの上で好物の焼酎を嗜んでいたのを記憶している。私は幼いながらにも、そんな父の姿を見て安堵していたように思う。入院していたら、ああはできなかったろう。一般の外科病床で毎晩焼酎を飲むなどということは、決して「普通」ではないからだ。しかし、それを許されたことが、まさに父の生き方を尊重した看護だったのだと思う。

あの時の父の笑顔を覚えているにもかかわらず、今、看護の道を歩き始めた私は、早くも「基準値」「平均値」「一般的」「普通」といった言葉に縛られはじめている。もちろん、それらを蔑ろにして否定するわけではない。しっかり把握しておくべきことであるし、看護を科学的に実践するうえで重要な事項だ。しかし、同時に、その人自身が大切にし、基準とするものを、一緒に大切にできる気持ちを持ち続けたいと思っている。「人を看て、その人の生き方を護る」。これこそが私のやりたい看護なのだと思う。

全国看護学生作文コンクール

第 16 回　表彰一覧

【個人部門】

各賞	氏名	都道府県	学校名
最 優 秀 賞	兼﨑　琉碧	福岡県	折尾愛真高等学校 看護科・看護専攻科
読売新聞社賞	赤沼　穂乃香	岩手県	岩手県立宮古高等看護学院
医歯薬出版賞	上平　果歩	大阪府	藍野大学 短期大学部第二看護学科
さわ研究所賞	濱田　琴音	兵庫県	姫路赤十字看護専門学校
審査員特別賞	玉置　翔麻	東京都	日本教育財団　首都医校　高度看護学科

【学校団体部門】

各賞	都道府県	学校名
最優秀団体賞	岡山県	創志学園高等学校 看護科
優 秀 団 体 賞	香川県	香川県立飯山高等学校 看護科

全国の看護学生の皆様から 2,800 作品以上のご応募がありました。
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。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

兼﨑（かねさき）　琉碧（るい）

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。

読売新聞社賞

赤沼（あかぬま）　穂乃香（ほのか）

あの日の魔法の手

今から 14 年前、5 歳だった私は避難所生活を送っていました。そこで出会った看護師さんとの関わりは、今でも忘れられません。

2011 年 3 月 11 日、東日本大震災が発生しました。まだ 5 歳だった私は、保育園での突然の大きな揺れに驚き、先生の「みんな早く机の下に入って」という叫び声に従い、机の下から放り出されないように必死に机の脚をつかんでいました。その後避難所に避難し、全身水浸しの母と合流してから私の避難所生活は始まりました。3 月でしたが、雪の降り積もる寒い日でした。食事もお煎餅 1 枚など、以前の暮らしのようにお腹いっぱいに食べられない日々が続きました。また、まだ幼かった私は、「大人は泣かない」「大人は何があっても冷静」というイメージがありました。しかし、携帯電話を見ながら泣き叫ぶ母や、怒鳴り声をあげて言い争いをしている大人たちを見ていくうちに不安や怖いという気持ちが大きくなり、体調を崩してしまいました。

そして、避難所に駆けつけてくださっていた看護師さんのところへ母が連れて行き、診てもらいました。私は看護師さんに何も話せずにいましたが、その看護師さんは、「辛かったよね」「だんだん怖い気持ちがなくなっていくからね、大丈夫だよ」と、笑顔で声をかけながら手や足を擦ってくれました。すると、不安でいっぱいだった気持ちが安心感に変わり、身体も暖かくなり、食欲も徐々に回復していきました。当時の私は、その看護師さんの手を「魔法の手」だと思いました。

あれから 14 年間、あの看護師さんとの関わりを忘れたことはありません。あの看護師さんのようになりたいと思い続けた私は、看護学校に入学し、一生懸命に講義や実習に取り組み生活しています。学校に入学してから、あの時の「魔法の手」は、「タッチング」という非言語コミュニケーションの 1 つだということが分かりました。看護において基本的な技術ですが、この技術に私は救われました。看護の知識や技術を学んでいく中で、基礎的なことが大切であるのだと改めて実感しました。また、患者さんが抱える不安や恐怖を少しでも和らげることができるように、知識や技術を身に付けるだけでなく、寄り添う心、傾聴する態度についても学んでいます。実習を通して、笑顔で声をかけたり、優しくケアを行っていくだけでも、患者さんの笑顔が生まれることが分かりました。看護とは、単なる治療や処置だけではなく、患者さんの心に寄り添うことなのだと実感する日々です。

もし、あの時避難所で看護師さんに出会っていなければ、私はこうして看護の道を選んでいなかったと思います。あの日の魔法のようなぬくもりを今度は私が届けられるように、これからも努力していきたいです。

医歯薬出版賞

上平（うえひら）　果歩（かほ）

一つの手

医者は病気を見て治す cure が仕事で、看護師は人を看て支える care が仕事である。看護倫理を学ぶ授業で、この言葉を聞いた時、私は妙にしっくりときた。私には大好きな祖母がいた。祖母の家に行くと、いつも一緒に遊んでくれたり、美味しいご飯を作ってくれたり、二人でお出かけしたりと、私を心から可愛がってくれていた。

そんな祖母は、私が小学 4 年生の頃、肺がんのために亡くなった。ある日、祖母が危篤だという知らせを受けた。病室に駆けつけると、色々なチューブに繋がれて、目をうっすら開けた祖母がベッドに横たわっていた。元気だった頃の祖母との違いは一目瞭然だった。その姿を見た瞬間、衝撃のあまり、私は涙が止まらなくなった。声を掛けると、祖母は静かに涙を流した。最期の瞬間は、少し笑っているように見えた。立ち尽くした状態のまま、私たちは医師から死亡宣告を受けた。病室から出る時、ある看護師が、私の背中をポンポンとたたいてくれた。ほんの数秒の出来事で、会話もなかったが、背中に触れた手の温もりに、優しく包み込まれるようだった。この経験が、看護師を目指すきっかけになった。

治すことのできない病気は、この世にたくさん存在し、いずれ人が死んでしまうことは仕方のないことだと思う。しかし、それを受け入れるには時間がかかる。なおさら病気とは無縁の日常を過ごす人には、その受け入れ方も分からない。そんな時、看護師のような、患者の全存在を丸ごと受け入れ、命に寄り添う人が傍らにいたとしたら、どうだろう。私は心強いと思う。患者本人だけでなく、患者に関わる家族のケアまで施す看護師の仕事は、尊敬に値する。そして、患者やその家族への寄り添い方は、言葉をかけ、会話するのみではない。私のようにタッチングして貰ったり、ただ傍にいてくれたりすることもケアに繋がる。声に出して話すことが全てではないのだ。ケアの方法は患者の数だけある。

私は業務を最優先するのではなく、かけがえのない一人の人間としての患者を看ると同時に、その家族に対する看護も行いたい。声にならない声を汲み取れる看護師になりたいからだ。そのためにも、ただ耳を傾け「聞く」のではなく、その人の思いに共感して「聴く」ことを意識しよう。あの日、私は看護師のたった一つの手が、一人の人間に影響を与えるとは考えもしなかった。だからこそ、今度は私の番だと思う。見えている部分だけでなく、見えない部分にまで目を向け、一分一秒を無駄にすることなく、患者と家族に関わっていきたい。お互いの内面を深く丁寧に捉えて寄り添うことのできる看護師に、私はなりたい。