

# 看 る

高橋たか子

私は精神科に勤務している看護婦です。看護学生の実習も受け入れているので、その指導にも当たっています。その中から患者さんを看るということについて日頃行っていることや感じていることを書きます。

学生は一人の患者さんを受け持ち情報収集↓看護計画立案↓実施↓評価のプロセスで実習を行います。普通、内科、外科等の科では、患者さんの疾患について処置、技術的な部分も含め実習し

ます。

しかし精神科では、疾患について学ぶ以上に、患者さんの健康面（正常な所）に着目して実習するところに違いがあります。

精神分裂病の症状としては陽性症状として、幻覚、妄想、幻聴、自我障害等、陰性症状としては、感情鈍麻、意欲減退、無為自閉等があります。学生が受け持つケースは、慢性期の場合が多いため、多少個人差はありますが、前記症状が著

明に表れず安定しているといえます。

計画を立てて実施するにはまずコミュニケーションが大事になります。

### 《コミュニケーションの技法》

1 気持ちの受け入れ

看護者の価値観や社会的道徳などをおしつけない。

患者さんの気持ちを受け入れる。

2 傾聴と感情の表現

看護者が聞き手となり感情の表出を促す。

3 雰囲気

言葉づかいは明確に、親しみのもてる言葉を選び

び気楽な気分です話せるような雰囲気をつくる。

4 共感的な態度

患者さんの立場を受け入れ患者さんの立場で感じ考え患者さんの直面している問題に理解を示す。共感的態度をもつ。

5 内面の心の状態

コミュニケーションの場面で観察された患者さんの外見の態度、表情などが、内面の心の状態とどう関連しているかを考え理解しようとする。

この外にも、実際の看護状況を振り返る為にプロセスレコード（再構成）を利用します。

### 《プロセスレコード》

①私が見たり聞いたりしたこと（私が知覚したこと）

②私が考えたり感じたりしたこと

③私の言動

④考察

①～④のようにその時のコミュニケーション場面を再構成し、ロールプレイングを実施し学生同士で再現します。そうすることにより、自分の傾向（考え方）、特徴に気



づきふりかえることができ、有効な人間関係のあり方を考え、相手の気持ちを思い、どうすれば良かったかまで学ぶことができます。

学生たちはこのように、情報収集↓看護計画立案↓実施↓評価、コミュニケーション技法、プロセスレコード検討、を実施することで精神科を学んで行きます。

しかし時々患者さんとコミュニケーションがとれず拒否されるケースもあります。概ね、患者さんの方が学生に合わせて対応してくれるケースが多いのですが、時にはストレートにいやな態度を示し、「出ていって！」と拒否する患者さんもあるので学生たちは悩みます。

その場合、自分本意で都合を押しつけていなかったか？ 患者さんの都合や考え方を無視していなかったか？ 計画の押しつけになっていなかったか？ 患者さんのやさしさ、心遣いに気づいていたか等ふりかえてもらいます。

もう一つの大事な看護として「見守る看護」というものがあります。私たちが学生の指導に使っている言葉です。看護の「看」(見る)には「付き添って見守る」の意味もありますが、患者さんとの距離を持つこと。しかし何か不都合があれば、いつでも看護婦は来てくれるという安心感をもってもらおう看護」という意味です。

一定の距離を持ち患者さんのペースをくずさないこと。意志を尊重すること。その上で看護を展開することが必要となるわけです。

以上、学生を通してみた精神科看護の一部を書きました。

これは、人間関係の中でごくあたりまえのことと普通に行っていることだと思えます。

つい自分のことばかり考えてしまいがちですが、相手の気持ちを思いやること、相手の立場に立って考えることは忘れてはいけないことだと思えます。

家族にも同様のことが言えるのではないでしょうか？

これは、プロセス検討中によく出てくることですが、

・相手の思っていることは聞いてみないとわからない

・こちらの思いも話さなければ伝わらない。

・相手の表情、しぐさも大切に受けとめる必要がある。

家族だって、きちんと話し合わなければ理解しあうことは難しいし、子どもでもきちんと状況を説明することにより安心する場合も多くあると思います。

できるだけ夫との会話を持ち、お互いの考えを伝える。子どもたちとも十分話せる時間を持つ。

時には家族の中でも距離を持ち相手のペースを崩さず、意志を尊重する。安心感を与える、見守る、とかなり共通するところがあると感じています。

す。

しかし、わかっているにも現実はなかなか難しく、私事ですが疲れている時にはゆっくり話を聞くどころか、イライラをぶつける対象になりかねません。感情にストップがかかればいいのですが、そうもいかない時もあり、私だって人間、  
“そういう時もあるさ！”と開き直ってしまうこともあります（苦笑）。

なかなか家族となると仕事のようにはいかず、むずかしい場合もあります。後からフォローを考えたり、仕方なかったよねと自分を慰めたりしています。

まだまだ「見る」ことができるには、仕事の実績の他にも人生経験も必要かな？と感じています。

（精神科看護婦）