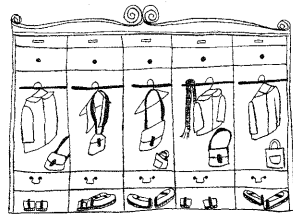


# セルフケアを意識したお片づけ

四宮美帆



わが家でも子どもが生まれ、大きくなるに伴っ

て、非常に多くのものが次々と入ってきました。ものを取り入れる時、手放す時、一つひとつのものがいるものなのか、いらぬものなのか考えます。私は、「今」を基準に考えて、どちらかというところ取り取っておかないほうかもしれません。思い入れのあるものは捨て難いのですが、「思い」は心に留めることにして、もののほうは手放すようにしています。もったいない、ものを大切にすることも重要ですが、今の自分、時間、体力も大切にしたいから

です。

ものは使うことが前提なので、家庭においても片づけやすい配置にすること、しまう場所があること、片づけたことがわかりやすいことが必要です。子どもはこれらが整うと、それなりに自分でやってくれますが、それでも成長に合わせてものが増えたり、子どもの体格や身体能力が変わったりすることに対応するには、大人の手をかけることがどうしても必要になってきます。そんな時、面倒だな、エネルギーがいるなど思うこともしばしばです。特に子

どもは遊びに夢中になると、自分の片づける能力や、必要な時間や体力を超えて、おもちゃを出してしまいます。片づけるのを忘れて次の遊びを始めてしまい、眠る時間になって初めてベッドの中がおもちゃだらけということに気づいたりします。そんな時は、「片づけなさい!!」「そんなに出しちゃって!!」と後味の悪い言葉がつい出てきます。これらの言葉がなぜ後味が悪いかというと、おそらく片づけなければいけないことの本当の理由を私自身がわかっておらず、子どもに説明することができないからだと思います。そして、お互いに嫌な気分だけが残るのです。

私は現在、看護専門学校校の二年生に在籍しています。そこで看護の勉強をしているうちに、片づけについてわかったこと、気づいたことが二つあります。看護の最終目標は、患者さんがその人なりの健

康を見つけ、それに自ら取り組めるようになることです。患者さんが望む「健康」的な生活のために、自分でできることを行い、できないことを把握し、サポートを求められるようになることが目指されます。これを患者のセルフケア能力とよんでいます。それをサポートすることが看護師の役割です。

さて、話は片づけに戻りますが、これまで私が片づける本当の意味がわからずにいた訳は、「片づけはやらなければいけないこと」なのか「片づけることに縛られるよりも伸び伸びと遊ぶことのほうが大切」なのかというように、片づけの意義を二項対立で考えていたからではないかと思えます。

それが先に述べたセルフケアという視点を与えられたことで、この二つはどちらも延長線上にある一つのことだったということを知ったのです。片づけは次の活動や、連続している生活がよりよくなるための行為です。片づけを、自分の能力を把握して、

その中で自己実現するための手段として考えてほしいと、子どもに願うようになりました。これはそのほかの生活の中で出てくる「出かけたら帰ってこないといけない」「遊んで疲れたら眠ったほうがいい」ということに似ています。人は誰も自分のもつ限られたエネルギーの中でよりよく生きることが大切です。片づけることを考えながら動く、次によく動ける、もつと楽しく、たくさん遊べるよ、というメッセージを送っていききたいと思うようになりました。

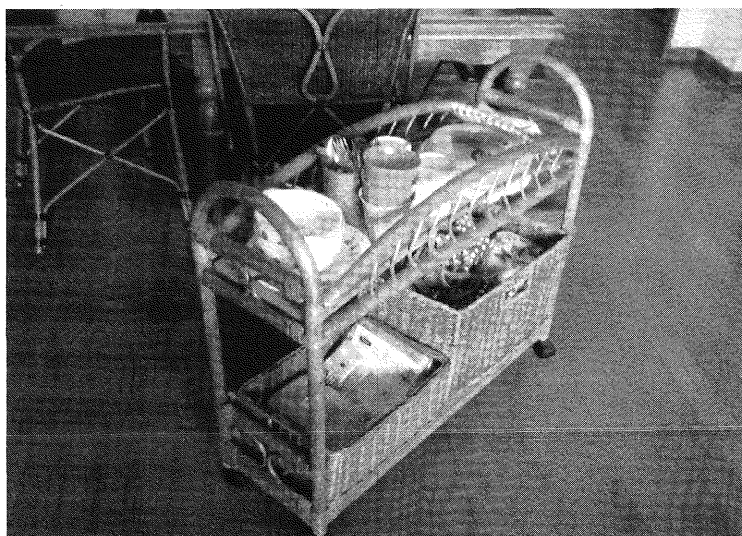
看護の勉強をしていてわかったことのもう一つは、アドヒアランスという考え方です。アドヒアランスは自己効力感と翻訳されます。これは臨床心理学者のバンデューラという人の言った考え方ですが、看護の世界では、患者が医療者の勧める療養法を納得した上で、自分の生活に折り合いをつけて生活していくこと、またそのことに自信をもつことと

いうように理解されています。これは慢性疾患をもつ患者さんに対するセルフケア能力教育を行う上で重要な視点とされています。バンデューラは、人が行動を起こす条件を、その行動がもたらす結果（こうすると良い結果となる、あるいはやらないと困ったことになってしまうなど）を知ることと、自分にはうまくやることができるという自信をもつことであると仮定しています。またどちらかというと後者の「うまくやることができる」と感じるこのほうが行動に結びつきやすいと述べています。そしてこの自信を伸ばすためには、他者がその行動ができている様子を見、これなら私もできそうだと感じさせたり、自分自身がうまくできた経験をしたり、その時に他者から褒められたりすることが有効であると言っています。

保育を実践している方はすでにこのような働きかけを子どもに対して、日常的に行っていると思いま

す。わが家でもこれまでに、子どもたちに対して片づけに関する働きかけを、手を変え品を変えて行ってきましたが、この視点からそれらを整理することで、これまでの私の行為を意味づけることができました。

ここで、成功したわが家での活動につながる片づけの一例を紹介したいと思います。それは子どものための食器ワゴンです。子どもが五歳と二歳になった時に作りました。仕事から帰って食事までの、忙しく精神的にも肉体的にも大変な時にとっても役に立ちました。今でも便利に使っています。子どもの手の届く高さに、割れないお皿、プラスチックのコップ、スプーンやフォークを並べました。手早く夕食の準備を済ませたいのに、子どもは私を求めて、ぐずぐずと泣く毎日が続いていました。そんな子どもたちにお皿を並べる手伝いを頼むと、喜んでやってくれました。私とかかわり、一緒に何かをやるとう



▲ワゴン

うことを求めていたのかもしれませんが。私のほうも作業が楽になるので、心から「助かったわ」という言葉が出てきます。

下段には使い捨ての口ふきが置いてあります。食中、食後に私が慌ただしく立って、濡れぶきんを用意しなくてすみます。子どもが食べこぼしや飲み物をこぼしてしまうことが多かった時期は、厚手のペーパータオルも置いていました。こぼしたり汚れたりしても、私の手間にはならないので、余裕をもって見てもらいましたし、子どももワゴンに並べたものが使いたくて仕方ないので、いそいそと自分でふいてくれました。

こぼすことの少なくなった今では、ペーパータオルの代わりに可愛いプリントのペーパーナプキンが置いてあります。メニューやその日の気分によって、レストランのようなすてきな食事にしたいたい時に、子どもが自分で出すことができます。このワゴ

ンを最初にセッティングしたのは私ですが、使っていくうちに子どもたち自身が自分の食器をそこへ片づけたり、足りないものを補ったりという行動が自然に生まれています。

自分でできることをできる範囲でやってもらう、またその範囲を広げることをサポートする。子ども自身にも成長とともに、自分の能力に気づいてもらい、その中で心地よく、よりよく暮らすために、ものや時間やサポートを自分自身の手で使えるようになる、これが私の今の時点での片づけに関する考え方です。子どもの成長を支える大人もまた、能力に限りのある人間です。自分自身のセルフケアの視点から、生活の中で本当に大変なこと、困っているという場面で子どもからうまくサポートを得られる工夫をするとはよいのではないかと思います。

(看護学生)