兵庫県看護連盟　2024／5／12　兵庫県看護協会ハーモニーホール

キラリ看護の実感について

2つのキラリ
看護のキラリ
キラリと生きる

日本て・あーて推進協会
健和会臨床看護学研究所
日本赤十字看護大学　　川嶋みどり

キラリ看護をたずねる

　人類が共同生活を営むなか、生命維持の欲求を充たす過程で生まれたのが、他人をいたわり世話をする行為でした。誰かの何かの役に立ちたい人間の本質から発した自分以外の人への思いやり。まさに看護のはじまりです。

　看護師は、心身の苦痛や不具合に悩む人々への「何とかしたい」思いを**技術化**し、その人の**可能性**と**自然治癒力**に働きかけてきました。あらゆる面でケアが求められる時代、看護は、その中核となって高度医療を牽引する力を持っています。時代の要請と社会の変化のもとで、**看護が看護独自の力**を発揮すべき、今がその時ですが、看護は輝いているでしょうか。
ともに考えてみましょう。

「無我夢中で歩き続けて気がついてみたら○○年目！」
「この先、ずっと歩き続けてもよいのだろうか」
「もっと私に相応しい道があるのではないかしら」
「チームリーダーだもの、悩んでなんかいられない」

先輩たちも悩んできた！
そして乗り越えて来た。

「最近、涙もでなくなってしまった！」
「うっかりすると感動を忘れそう」
「大変だけどやりがいがあって楽しい！」
「ああ、看護師でよかった！」

あなたとともに探りましょう看護の魅力を

あなたの看護は何色ですか

ハードな日々、超多忙、過密、高速回転の職場環境

人間らしい思いから遠のいて、はっとすることは？

仕事のことで思い悩んだり、人間関係に疲れ果てそうになったり…

　人生の大半を看護とともに歩いてきた私

目に映る自然の営みの１つ１つが看護に通じる思い

石畳の小さな隙間からひょっこり顔を出した草の芽

ゆったりとした雲の流れ　寒空から舞い降りる雪などなど。

　その時々の自分の気持ちで花の色も…

　あなたの看護は何色かしら

その時、夙川の満開の桜の花が、私にはグレーの帯のようにしか見えませんでした。心のありようで見える風景も花の色も変わってくるのでした。

看護を愛し可能性追求して73年

看護を続けながら 書物を読み
研究しながら討論し 今日まで
看護は私の仕事　私の生き方
92歳の今も、毎日が疑問の連続
何故？どうして？もっとよい方法は？
困難があったからこそ続けた
だって乗り越えた喜びは
他でもない私のものだから
若い未熟な時代から
看護大好き！
人間大好き！

看護師であり続けて思うこと

☆看護職73年 数多のいのちに向き合い
　誰もが生まれて生きてよかった尊厳ある生を
　支援する看護の役割への確信
☆被災直後の家族の暮らしから
　ありふれた暮らしの価値を追認
☆コロナ禍で可視化された看護の立ち位置
　諦めず看護の可能性を
☆人間が人間らしく生きるために戦争だけは反対！
　戦争の空気を吸い 赤十字諸先輩の無念と
　葛藤に触れた１人としての思い
☆平和あっての人間の尊厳
　いのち・暮らしを守る専門職としての責務

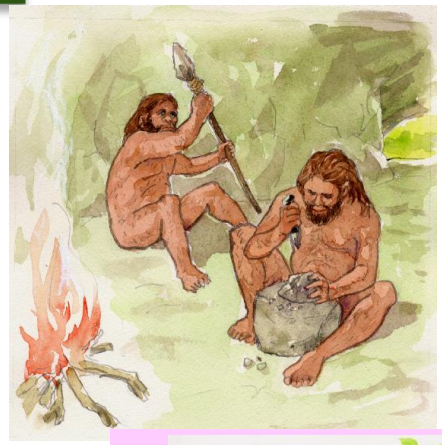
私のキラリ看護の原点

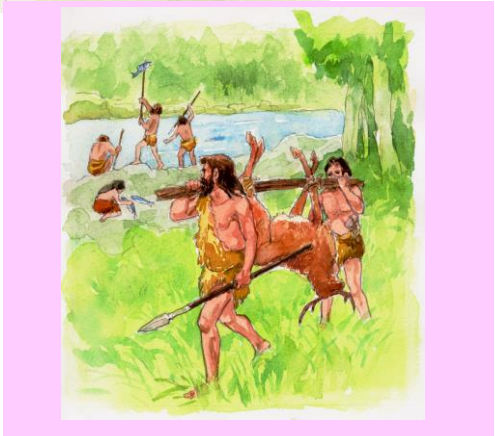
☆看護は専門職であると叩き込まれた学生時代
　背伸びしながら自らに言い聞かせた日々
☆卒後間もなく実践を通して確信した看護本来の働き
　◎脊髄腫瘍で衰弱した少女への清拭がもたらしたもの
　◎楽しい思い出が発語を促した少年へのアプローチ
　◎全身脂漏性湿疹で放置されていた乳児のスキンケア
　◎食事を拒否する白血病の幼女への食事介助の方法

入職後10日目から半年間のひたむきな看護実践
→ 延命の可能性、看護独自に症状緩和、QOLの向上
→ 生活行動援助の重要性　安全性・安楽性 → 本質
　そして、看護の魅力にとりつかれた

人類の誕生に創まるケア

前足を手に解放した人間は
手を用いて道具をつくり狩り → 飼育
草木の芽や実を採取 → 栽培。
自分の飢えを防ぐだけではない
共同生活をする仲間たち
の生存に必要な食材を入手し分け合った





猛獣に噛まれた傷を洗い
川原の石で腹部を温めた
誰かの何かの役に立つ存在としての

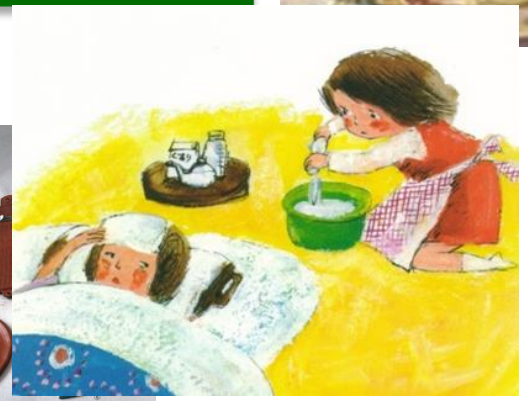
人間の本質　ケアの始まり　看護の営みへ

世代間継承・コミュニティに拡がる看護の営み

10～17世紀-宗教的慈善事業

こどもを産み育てる愛と、
人々を飢えから守り、
世話をする（暮らし）に
通じた女たちの賢さから
始まったケア
19世紀以降、家族・コ
ミュニティから外部化(制
度化、社会化)されて、資
格取得、職業へ

19世紀ケアの職業化



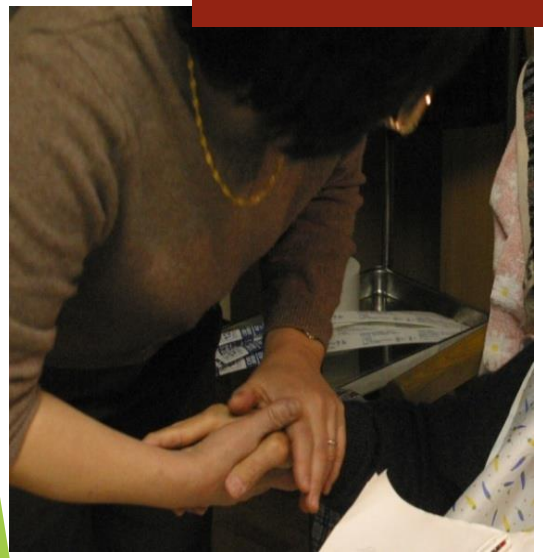
暮らしの中での
家族への配慮と工夫

中世の家族ケアの経験知

ケアの実践を通して生まれたわざと法則性

時・ところは異なっても変わらない看護

全人格を投入
身体ツール（手）を用いて



看護は 全人格的アプローチ

看護師の身体ツールの統合により

存在（そばにいる）

関心を寄せる（注意深く）

聴く（親身に）

見る（正確に）

触れる（暖かく）

第六感（研ぎ澄ました感性）

看護専門職としての真価は技術

人間共通の他人を気遣う思い(ケアリング)の
具体化としての看護技術－それはどのようにして今日あるのか。

日常の看護実践を注意深く丹念に観察して記述して見ると、そこには無数の技術的要素があることに気づく。
経験を積み重ねて有形(可視的)無形(非可視的)技術が誕生。

上記の「経験知」を仮説にした研究で根拠が明らかになった技術

「何故かは今の科学論では分からない。しかし、科学的探求を経て科学の網の目から洩れたものを技術はつかんでゆく。
技術に真の創造性を与えるもの、それが経験である」山田慶児

看護技術の本質

人間の生きる営みを支援する

生命を維持・継続する日常的習慣的ケア

個体レベルの生活行動 → 個別性　固有の生活リズム

効率性よりも人間性　プロセスもアウトカムも気持良い

医療機器、医薬品に依存せず

看護師の人間性と身体ツールによるアプローチ

自然の回復過程を整えることを主流に

セルフケアの動機づけを図る

そばにいて、よく聴き、触れる

看護技術に長けること

看護の中核業務は直接的ケアであること

看護師の必要条件 →真の意味での臨床能力に長けている

臨床看護を迂回してより高邁な看護などあり得ない

（シオパン・ネルソン）

看護技術力を身につけるためには

実践頻度と質の高い経験を重ねること

研究、経験に裏打ちされた有用な看護技術を

意識的な反復（実践⇒ふり返り）により

課題をこなしながら身につけていく → エキスパート性

職業への社会的、個人的信頼度の高まり

看護技術の特性と可能性

＜看護技術の特性＞

★看護の受け手の人々への日常的、習慣的ケアを通じて、生命の維持・継続を図る全人的アプローチ

★苦痛軽減や症状緩和に対して、看護師自身の身体ツールを駆使して、その人本来の治癒力に働きかけるため、その全過程は安心で安楽である。

＜看護技術の可能性＞

★日常の生活行動援助（療養上の世話）自体が、自然の回復過程を調えるケアとなって、苦痛緩和や治癒をもたらす。

★看護の受け手自身のセルフケア（意識・行動）の動機づけ。

可能性の追求を阻む要因

◆医療政策と診療報酬制度上の圧力

◆看護師不足よりも看護不足が問題

　看護師が看護に集中できない環境

　医行為に傾斜する流れ

　医師のタスクシフト・シェアを容認

◆押し返す力不足

　実践量の低下 → 看護独自機能への確信低下

　　基礎教育上の要因

◆COVID-19のパンデミックによる

　看護の本質とは真逆の新生活様式

保助看法二大看護業務の看護論的解釈

療養上の世話→生活行動援助 → 人間らしく 自分らしく

大脳新皮質系

人間の生きる姿

生きていく状態→生活活動

生きている状態

→静的生命現象

大脳辺縁系
脳幹脊髄系

診療の補助→ 医学・医療
延命・救命

看護業務は生命と生活行動両面からの全人的アプローチ

200歳のナイチンゲールとの対話

看護師とは？

☆看護師であるということは文字通り看護師であること

☆職業としての看護は、人々の生活の営みの中で展開される業であり、日常の＜小さなこまごましたこと＞から成り立っていて、その中で高度の優秀性が要求される。

☆病院看護も家庭看護も「自然の回復過程を中断せずに生命力の消耗を最少にするよう整えること」

☆看護は人生最高の喜び-犠牲を伴うものではありません

自然治癒力を促す生活行動援助技術

生活行動は人間が生きて行く上で欠かせない諸々の営み。

自分らしさの基礎。

決まりきった習慣を保つ → 気分・身体リズム

身体の清潔、身だしなみを調える →すっきり気分

きちんと起きて姿勢を調える →意識もはっきり

気持ちよさ(安楽) → 副交感神経優位　免疫力

身体に手を当てて行う気持ちよい→ 安楽ケア

　手を用いて行うケア → 人の手の優位性

コミュニケーションの身体チャンネルを開放

患者の人格が応答し、学習を助成する好機

（専門職が直接行う意義）

生活行動援助技術は自然の回復過程を整える看護の座標軸

ケアで治る力

気持ちよさを体感しながら
免疫力をアップさせる

気持ちよい言葉と
適切なアドバイスで
病気にたちむかう力を

器械・器具や医薬品など
治療手段を用いず看護独自の力で
看護師の手の有用性

看護師の手の有用性

1．目的によって自由自在
　支える　抱く　抱える　握る　挟む　触れる
　叩く　さする　撫でる　つかむ　揉む　動かす
2．温度は一定
3．観察の手段として
　三本指で脈拍を数え、触知して性状をアセスメント
　胸部に触れる手は分泌物の有無を
　腹部に触れる手はガス、便、腹水などを
　有熱、発汗、水分不足もアセスメント可能
4．気持良さ、安心感をもたらす多彩な手のケア

癒やし、支援する看護の手

看護の心を表現する手　全人格的に触れる

苦を受け取り分かちあう手　温かく　柔らかく

具体的な行為を表出する手　生活諸行動の支援

環境を整える

喀痰排出を誘導

便通を促す

痛みを緩和する

コミュニケーション手段　慰め　励ます　支持

触れるケアで心が開く－仮設住宅で

受診を勧めても応じない元漁師(70歳－独身)
収縮時血圧200以上　昼食は醤油かけご飯 副菜なし
煙草1日30本　両手・足循環障害　冷感　感覚麻痺

両手のマッサージ　約30分　次第に温かくなって暗紫色 消える。
両足のマッサージ　約30分　「生まれて始めてこんなことしてもらった」
被災前の生活のこと、受診体験のことを話し始めて下さる。
タバコを減らす。納豆や卵も食べる。醤油かけご飯は止める。
→ 頷きながら指先を見つめ、「ひょっとしたらギターが弾けるかも」
爪弾きができたと嬉しそう。

「だが、医者には行かん、山草でつくった薬がある」
帰り際の私に冷蔵庫を開けて見せて下さった。
→ 冷蔵庫を初対面の他人に見せる → 心が通い合った一瞬でした。

手ってすごいなあ

陰の声
こんなにすごい手なのに どうして
看護師さんはつかわないのだろう

て
てって
すごいなあ。

もしかしたら
ては
こころが
でたり
はいったり
するところ
なのかもしれない。

浜田桂子　てとてとてとて　福音館

ポストコロナの地球－ニューノーマルな時代

産業革命以降、地球の温度はすでに1.1度上昇

熱波と干ばつで森林火災は加速

豪雨量の記録的増加で大洪水の各地

気温上昇で凍土の土壌微生物が活性化

大型自然災害
パンデミック
戦争不安（核への不安）
} 生命・健康の脅かし

人々の意識や暮らし　働き方の変化

社会の看護を見る目 → 医師の手助けをするプロ？

危機事態 → 看護技術の新たな方向性を示唆

創造性・可能性の好機

危機を転じてチャレンジの機会に → 歴史の教訓

＜withコロナ＞

医療（狭義）と看護は同じ立ち位置

救命の医療チームの一員としての役割遂行の一方で

感染者を軽症にとどめ、中等症の重症化を防ぐ

症状緩和に有用な独自の方法を編み出し実践し

看護技術をもって危機を乗り越える一助にする可能性

→ 自然の回復過程を整える視点と方法

内面の免疫力を高める生活習慣重視

→ 感染防止の経験知の活用をふまえて

新たな感染防護技術を創る契機に

求められる独創性

感染症拡大下で求められた看護技術

感染を避ける
発症を防ぐ

内なる免疫力を高める看護

症状を軽減する
重症化を防ぐ

上気道分泌物の除去　深呼吸
背部温熱刺激　腹臥位

感染拡大下における自然の回復過程

宿主の自然免疫力を高める → 感染・発症予防

食べる、出す、眠る、身体をきれいにする…

生活様式よりも生活習慣を整える → セルフケア

ストレス・マネージメント

呼吸器症状緩和ケア

人工呼吸器・エクモと併行して可能な看護独自の方法

腹臥位により下側肺の酸素化促進 → ポジショニング

熱布バックケアによる深呼吸促進と分泌物の排出

両者を組み合わせたワンセットケア

ワンセットケアの利点

腹臥位の臨床生理学的効果(丸川征四郎)

☆気道系：舌根沈下改善
気道分泌物の排出促進
急性呼吸不全の解消

☆皮膚・骨格系：褥瘡の軽減
☆中枢神経系：脳圧への影響
☆循環器系：静脈灌流量への影響
☆肝･胆道系：？
☆泌尿器系：残尿､尿路感染の軽減
☆上部消化管：胃内停滞時間の延長
☆下部消化管：出血を伴う宿便軽減
直腸潰瘍の軽減

熱布バックケアの主な効果(熱布バックケア班)

☆気持ち良さを体感出来る
☆症状緩和され自然治癒力を高める
☆身体のコミュニケーションチャンネルが開いて患者･看護師の相互交流
・入眠促進・排痰促進・呼吸が楽に
・食欲増進　・認知レベル改善

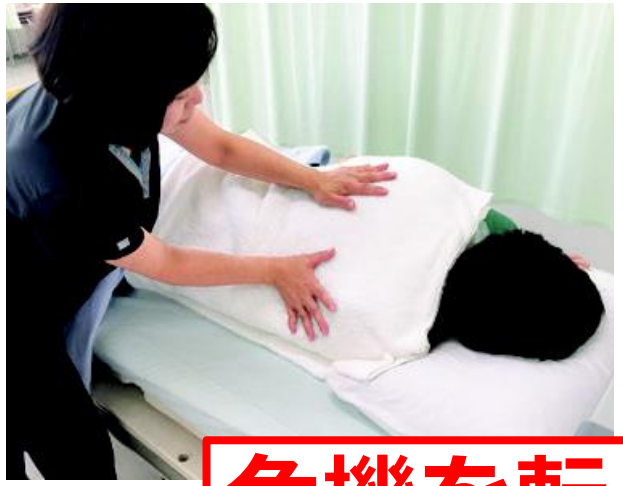
◎腸の蠕動促進　◎リラックス効果
◎倦怠感緩和 ◎疼痛緩和 ◎換気量増加

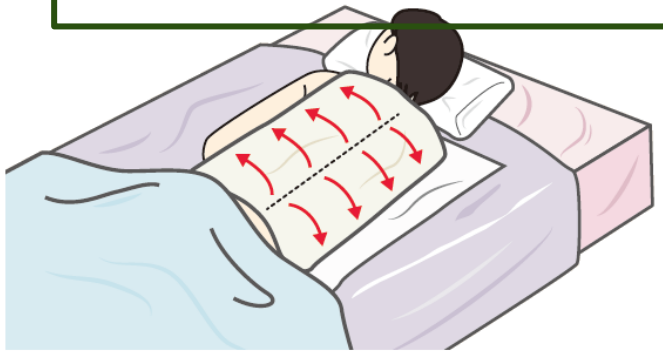
治療薬と並ぶ看護の力

気持ちよさとポジショニングの合体で治療効果をもたらす

熱布バックケアと腹臥位をセットのワンセットケア

研究・実践・普及





危機を転じた看護の可能性の例

今の私のほとばしる実感

看護は看護であることの再確認
自然の回復過程を整える看護の力
　研究　実践　普及活動
看護の真価を社会に発信

平和あってこそ
　看護のキラリも人間のキラリも実感できる

看護の力を平和に向ける今がその時

乳房が語る戦争と平和

日中、太平洋戦
960班33.000人応召
1120人殉職

「別れの乳房」中澤弘光 作

無条件の愛と
信頼の相互作用
ケアの原点
平和の象徴

傷病兵者への看護は、国家に対する義務。
国家有事に際しては、速やかに招集に応じること

平和を守り抜くことは
人間の生きることへの保障

戦争や平和への脅かしのサインには
極度に敏感でありたい。
平和を守り抜くことは
人間の生きることへの保障であり
よりよい看護の実践は
平和であってこそ達成可能な課題
「病気で死ぬことができるのは平和だから」の言葉は
今、ガザ地区で流されている無辜の人々の血と涙と無縁ではない。

先輩救護看護師の悲痛な体験と葛藤

博愛の赤十字精神を骨の髄まで叩き込まれ
20歳そこそこで応召、敵・味方の別なくどころか
飢えと病と傷の瀕死の日本兵士を見捨てざるを得なかった

人の命に関わる看護師にとって、この仕事を生命に対
する畏敬も尊厳もたやすく消し飛んでしまう戦争に
役立たせることはこの上ない悲劇（花田ミキ）

一三〇万人の兵士らの母の声なき声に
耳を澄ませば

東北地方　老母のうた

ふたりのこどもをくににあげ
のこりしかぞくはなきぐらし
よそのわかしゅうみるにつけ
うづのわかしゅういまごろは
さいのかわらでこいしつみ

おもいだしてはしやすんをながめ
なぜかしやすんはものいわぬ
いわぬはずじゃよ
＊やいじゃもの

じゅうさんかしらでこにんのこどもおかれ
なきなきくらすはなつのせみ

にほんのひのまるなだてあかい
かえらぬおらがむすこのちであかい

おれのうたなどうたただきくなくにかなれずうたでなく

べっしょちえこ「ことばのことばかり」

もう１度看護実践の真価を

「生命を維持･継続する日常的、習慣的ケア」を
誰もが支障なく営むことを支援することにより、
心身の状態をよりよくし生きる力を引き出す。
その人のあらゆる可能性に働きかけ
気持よさを体感しつつ内面の治癒力を最大に発揮させる
病期ごとに避けられない心身の苦痛・苦悩の緩和を図る
　危機を転じて実証しよう
　先進的医療を牽引する可能性を持った看護
　あらゆる医療技術の中での優位性を

看護の魅力は歩いてこない

集中した密度濃い看護実践の反復により
実践量を増やす中で現れるのです。
奥深い看護、その魅力の泉を探る道は
　看護の喜び体験を重ねる道。
看護師のアイデンティティと
　　患者・家族の信頼に通じる
　　キラリ看護は実践から

書き手として伝え、読み手と
なり考える。看護総合雑誌

ご静聴深謝！著書もどうぞ手にとって読んで下さい