

ストレス対処力とリフレクション からみたキャリアアップの要因

安永 浩子[†]

第64回国立病院総合医学会
(平成22年11月26日 於 福岡)

IRYO Vol. 67 No. 1 (17-20) 2013

要旨

医療の現場は、複雑多様化し複合的な課題に対応することが求められ、ますますストレスの多い環境にある。私自身これまでさまざまな葛藤や苦悩に何度もへこたれそうになった。しかし、それでも今、がん看護専門看護師として活動し、医療現場に立つことができている。

今回その要因は何かを、Sense of coherence (ストレス対処力：SOC) とリフレクションという概念から考察した。その結果、信頼のおける他者に支えられ、第一に自分の置かれている状況がある程度予測でき、理解できるという「把握可能感」、第二は、何とかなる、何とかやっていると「処理可能感」、第三は、対処のしがいも含め、やりがいや生きる意味が感じられるという「有意味感」を得ていることがあった。また、おきている問題の本質を見定めるために、行為の中で省察することが重要であった。

今回考察した結果を、今後はがん看護専門看護師として、看護スタッフのキャリアアップの支援に活かしていきたい。

キーワード キャリアアップ、ストレス対処力、リフレクション

はじめに

医療現場は、医療の高度化専門化、在院日数の短縮化が推進され、救急医療や終末期医療といった人間の生死に関わる重圧、人々の健康意識の向上による高度実践ケアの要請など、ますますストレスの多い環境にある。私もその変化の中で看護に携わってきた一人である。新人の頃には先輩の叱責に落ち込み、中堅になると、結婚・出産・育児との両立など

ワーク・ライフ・バランスに苦勞した。また、中間管理者の立場になると組織人としての苦悩を体験し、大学院では自分と向き合うこととなり自信を失った。このように、20数年の間には、何度もへこたれそうになった。

省察すると、それは「自分に自信がないとき」「価値の対立を感じる時」「役割を見出せない時」「大切な人をなくした時」「どんなに頑張ってもどんなに願ってもどうしようもない現実に打ちのめされた

国立病院機構熊本医療センター 看護部 †看護師
(平成23年2月22日受付、平成24年5月11日受理)

Promotion as an Essential Factor in Having Motivation for Nursing
Hiroko Yasunaga, NHO Kumamoto Medical Center

Key Words: career up, sense of coherence, reflection

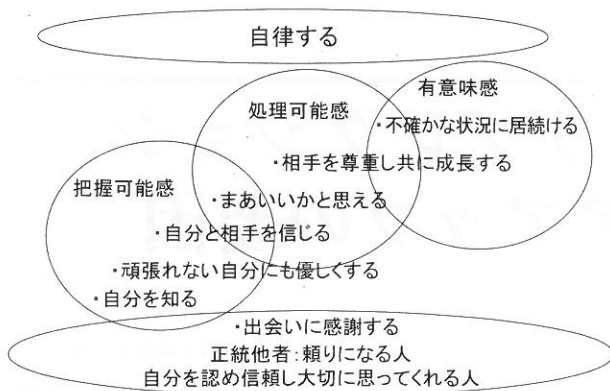


図1 SOCと大切にしている姿勢

時」などであった。

しかし、それでもへこたれずに今、自己実現に向け、がん看護専門看護師として医療の現場に立っている。今回、その要因は何かを、私が大切にしてきた姿勢である、<自分を知る><自分と相手を信じる><自律する><相手を尊重し共に成長する><問題の本質に気づく><不確かな状況に居続ける><出会いに感謝する>や<頑張れない自分にも優しくする><まあいいかと思える>というキーワードをもとにSense of coherence (ストレス対処力: SOC) やリフレクションという概念から考察したい。

へこたれなかった要因

1. ストレス対処力と大切にしてきた姿勢

SOCは、保健医療社会学者アーロン・アントノフスキーが提唱した概念¹⁾であり、従来の医学がとってきた疾病生成論から180度転換し、健康はいかにして生成されるか、健康要因の解明と支援・強化をめざしている。SOCと健康や死亡率、QOLとの関連も明らかにされ、「生きる力」や「生命力」、「活力」など病気や障害があっても「健康への力」となる最も包括的な概念といわれている。山崎らは、Sense of coherenceの直訳である「首尾一貫感覚」を、「ストレス対処力」と邦訳しこの概念を日本に紹介した²⁾。

アントノフスキーは、SOCを「その人に浸みわたる動的ではあるが持続的な『3つの確信』からなる、その人の生活世界全般に対する志向性」と定義している。その確信の第一は、自分の置かれている状況がある程度予測でき、理解できるという把握可能感、第二は、何とかなる、何とかやっつけられるという処理可能感、第三は、対処のしがいも含め、や

りがいや生きる意味が感じられるという有意味感である。

私が大切にしてきた姿勢をSOCの『3つの確信』を用いて分析した結果を図1に示す。ここでいう「相手」とは、患者・家族のみならず、医療チームメンバーや組織、自分の家族や地域社会を包含する。

まず、<自分を知る><頑張れない自分にも優しくする>という姿勢は把握可能感にあたるだろう。相手を理解し共に歩むためには、自分自身の価値や信念、また力量などを知らずしては困難である。また、自分と相手は違うと認識することで、互いの価値を認めることができ、どんなに頑張ってもその人にはなれないと謙虚な態度に繋がっていたと考える。そして、<頑張れない自分に優しくする>、つまり自分の限界を認める(知る)ことで、必要なサポートを受けてこられたと思う。

処理可能感には<まあいいかと思える><自分と相手を信じる><頑張れない自分にも優しくする>がそれにあたると思う。<まあいいかと思える>は、何とか処理できるだろうという感覚であり、<自分と相手を信じる>は、不確かな状況に耐えて待つことができる力となった。また、SOCの高い人は、ストレスターとなっている出来事や状況に応じてしなやかに対処する点が特徴といわれている。いかなるストレスターでも受けて立つというのでは、疲れきったり、逃げ出したくなってしまふ。時には<頑張れない自分に優しくする>ことで、また一歩踏み出す力が湧いてきていたように思う。

そして、<相手を尊重し共に成長する><不確かな状況に居続ける><自律する>は有意味感にあたると思う。たとえば、患者のパートナーとして、どんなに困難な状況にあっても、<不確かな状況に居続けた(る)>の結果、患者が希望を見出したり、今を豊かに生きている、すなわち<共に成長する>と感じると、自分自身の喜びとなり、ひいてはやりがいとなった。

そして、専門看護師の役割を理解し<自律する>環境を整え活用して下さった組織と、4代になって大学院で学ぶことを承認し支えてくれた家族に心より<(出会いに)感謝>している。SOCの高い人は一人で背負いこまず、サポートを受けることが上手く、自分を認め信頼し大切にしてくれる他者の存在により、三つの感覚を高めると考えられている³⁾。このように、さまざまなストレスを乗り越えられた要因は、信頼のおける他者に支えられ、把握可能感、

処理可能感、有意味感を得ているからであった。

2. リフレクションと大切にしてきた姿勢

リフレクション (Reflection) とは、「内省、省察、熟考、反省 (熟考) して得た感想・意見」などを包含する概念である。

複雑多様化し複合的な課題に対応することが求められる現代の医療現場において、これまでの科学的根拠に基づいた問題解決方法のみでは「理論と実践のギャップ」が生じ、問題が解決しないばかりか、表面化している問題に捕らわれ、何がおきているのか不確かさの中に疲弊し、看護師としての自信も喪失する。そこで、これまでの科学技術 (技術的熟達者) の適応による問題解決に限界を感じ注目され始めたのが「反省的実践家」と呼ばれる専門家である。反省的実践家は、実践過程の中で行う「行為における省察: reflection-in-action」によって実践知を駆使しながら複雑で個人的な問題解決を導き、事後の回顧的な省察である「行為についての省察: reflection-on-action」により、新しい状況における実践知を獲得しているといわれている⁴⁾。

私の大切にしている姿勢の一つに、<問題の本質に気づく>があるが、その本質を見抜くために、行為の中で省察し、状況と対話することを大事にしている。これは、患者や家族との関係性のみならず、これまで生きてきたさまざまな場面で「何がおきているのかなあ〜」と意識してきた。問題の本質が見えると、「納得」することができ、ストレスの軽減に繋がっていたように思う。

ナースがへこたれないための 専門看護師としての役割

SOC を育むものとして、以下の3種の経験、すなわち「一貫性の経験」、「過小と過大負荷のバランスの経験」、「結果形成への参加の経験」がある⁵⁾。

とくに、成人期におけるSOCの形成には、職場の果たす役割は大きい。一つ目の一貫性の経験は、把握可能感の形成につながる。組織における価値観の共有や仲間意識、職務保障も含めて、自分が働くことに適切なフィードバックを受けているという感覚を持つほど一貫性の感覚に繋がるといわれている。2つ目の過小と過大の負荷のバランスの経験は、処理可能感を得ることができる。知識や技能、あるいは人・物的資源などが不足すると過大負荷となり、

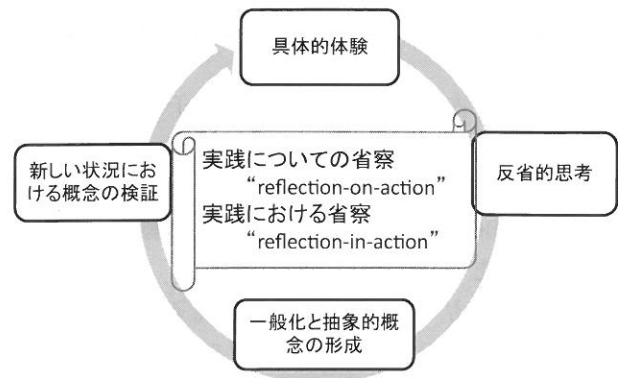


図2 リフレクションのサイクル (文献9) より引用)

単純で高度でない仕事に従事することで過小負荷となる。そうならない負荷のバランスの経験が必要である。3つ目の経験は、自律性が高く仕事の自由裁量の度合いが大きいほど意思決定に参加しており、有意味感が促進される⁶⁾。

これからは、専門看護師として、看護スタッフのSOCを育む視点を持ち、つまり、コンサルタントという資源として、看護スタッフの感情にも焦点を当て傾聴し、対話を通して価値や目標を共有しながら、看護スタッフ自身が問題の根源に気づき、具体的な行動が移すことができるよう支援していきたい。そして、そのコンサルテーションのプロセスそのものがリフレクションの過程である。現象の奥に何がおこっているのか明確になり、看護スタッフに「腑に落ちた」という感覚が生じると、生き生きと問題を解決する力を発揮していく。リフレクションのスキルである「自己への気づき」「表現・描写・記述」「倫理的な評価」「批判的分析」「総合」⁷⁾を意識し、がん看護の専門家として自己の力を育てるためにはもちろん、看護スタッフと共に、行為の中で省察し、新しい状況でそれを検証しながらまた省察していくというサイクル⁸⁾の中で、実践力を付けていきたい (図2)。

〈本論文は第64回国立病院総合医学会シンポジウム「へこたれない看護師をー看護職員のメンタルサポート」において「ストレス対処力とリフレクションからみたキャリアアップの要因ーへこたれるもんか!」として発表した内容に加筆したものである。〉

[文献]

- 1) 山崎喜比古, 戸ヶ里泰典, 坂野純子編. ストレス
対処能力 SOC. 東京: 有信堂; 2008; p3.
- 2) 山崎喜比古. 看護にどう活用するか: ストレス対
処力 SOC (Sense of coherence) の概念と定義.
看護研究 2009; 42: 487.
- 3) 山崎喜比古, 戸ヶ里泰典, 坂野純子編. ストレス
対処能力 SOC. 有信堂: 東京; 2008: p17-8.
- 4) ドナルド・ショーン/佐藤学, 秋田喜代美訳. 専門
家の知恵 The Reflective Practitioner, 東京: ゆみ
る出版; 2001.
- 5) 山崎喜比古, 戸ヶ里泰典, 坂野純子編. ストレス
対処能力 SOC, 東京: 有信堂; 2008: p40.
- 6) 山崎喜比古, 戸ヶ里泰典, 坂野純子編. ストレス
対処能力 SOC, 東京: 有信堂; 2008: p46.
- 7) 田村由美. 総論リフレクションとは何か? 看護
2009; 61: 43.
- 8) 安酸史子, 大池美也子, 東めぐみほか. 焦点看護
教育のための「看護実践モデル」開発の試み, 看
護教育に必要な看護職者の Professional Learning
Climate, 看護 2003; 36: 231.
- 9) Kolb, D. Experiential Learning: Experience
the Source of Learning and Development.
Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1984