



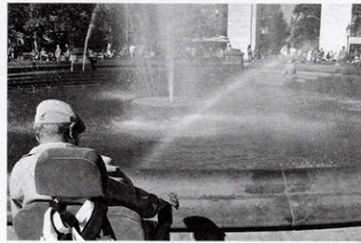
第15回

スタッフのサポート セルフケア,そして職場でできること

患者さんの死に関わる職場のスタッフは、自分の心がもやもやするときどう対処しているのでしょうか。スタッフのサポートについて、前回に続き「ニューヨーク訪問看護サービス」ホスピス緩和ケアチームのスピリチュアルケア主任、岡田圭さんのお話からまとめます。

*

スタッフは気持ちがベストの状態なら、患者さんにきつく言われるなどで感情が揺れても、自分の立ち位置は揺るがず自然に受け止めてやり取りできます。しかし、心のストレスが大きくなりすぎるときすぎすしてゆとりがなくなり、受け止めきれません。患者さんとのやり取りをあだだったこうだった、次はどうしようと思ひ詰め、いわば心が呼吸できない状態です。



自分の心身を解放する“遊び心”で岡田さんが撮った写真。近くの公園で、噴水が虹色に

そういう時、まず大事なことはセルフケア。散歩したり、親しい人とおいしいものを食べたり、美しい景色を楽しんで深呼吸したりして、生活に“遊び心”を散らします。すると次に患者さんに向き合うときには、心がリフレッシュされています。

セルフケアを超えて疲れていると感じたスタッフは、岡田さんに助けを求めてくることがあります。「この患者さん、“死にたい”ばかり言って相手ができないから、圭が行ってよ」と。

では岡田さん自身のセルフケアは？ 4~5か月くらい仕事に集中すると疲れてきているのが自分で分かるので、2~3日休んだり、できれば休暇を取って旅に出るなどして、心身を解放します。休暇の間は同僚たちでお互いにカバーし合います。

*

職場でも、できることがあります。心のもやもやを話し合えるサポートの時間を、毎月1回、30分多職種チームミーティングの前に、提供しています。必要を感じた人は誰でもどうぞ。悲嘆カウンセラー

の司会で、つらかったケースや気にかかる患者さんの話など、何を話してもいいのです。

終末期を生きる人たちへのケアについての振り返りも大切にしています。大変だったケースだけでなく、普通のケースを取り上げる。亡くなった人はもちろん、その人の死を一緒に体験した生きている人たち=スタッフを視野に入れる。いわば生死の両方から考えます。

スタッフの満足度アンケートを最近実施しまし

た。正直な気持ちを表現できるように匿名で、①患者との関わり、②チームマネジャーとの関係性、③チームの連携、④職場環境、⑤組織の方向性、⑥学びたいこと、⑦貢献したいことなどを質問。みんながどれだけ満足しているか、何を感じているかという評価をもらえました。

*

日本各地を訪ねていると、岡田さんはこんな言葉が気になるそうです。「あの患者さんを救えなかった」という後悔。「あの人の生きざまをすべて理解しなければ」という焦り。でも誰がそこまでできるでしょう？

誰にもできないような高い理想を掲げると、「できない」と自分を責めて落ち込んだり疲弊しがちです。また仕事での意識が“患者さん”よりも“自分の出来栄え（理想を実行できているかどうか）”に向いてしまいませんか。これでは患者さんの気持ちを理解できなくなったり、仕事の間味が失われたりしかねません。

自分にできる範囲で心を込めて努力できているなら、「よくやっているよ」と自分にもっと優しく。これが、岡田さんからのメッセージです。

むらかみきみこ◎ターミナルケア・医療安全・在宅ケアのテーマで、国内各地、海外10か国を継続取材。主な著書に『患者の目線—医療関係者が患者・家族になってわかったこと』（医学書院）、『納得の老後—日欧在宅ケア探訪』（岩波新書）。