

講演会「親和女子高校を卒業してから看護学へ、そして今、看護学から伝えたいこと」後の質問への回答

2月に実施した、関西医科大学看護学部・看護学研究科 助教（小児看護専門看護師）西川 菜央先生の講演会の後に、みなさんに感想を書いてもらいました。その感想を西川先生に、読んでいただいたところ、その中にあった質問に対して、先生から丁寧な回答がありました。個々の質問を書いたみなさんには、先生から回答を伝えましたが、進路決定のこと、看護のこと、勉強と部活の両立のことなど、皆さんの多くの人に関わる内容に対する西川先生から心のこもったメッセージでしたので、今回、やりとりのあった質問と回答をお伝えることにしました。看護学、医療分野の進学を目指す人はもちろん、他の分野を目指す人にもぜひ、読んでほしいと思います。

Q. 中学生・高校生の時にやっていたよかったな、役立ったなと思うものがあれば教えてください。

A. 中学校・高校生の時に私は勇気が無くてできなかったのですが、今思えばやっておけばよかったと思うことは海外留学です。少しでもこの時期から世界の文化に触れておけばよかったなと思います。私が実際にやっていたよかったと思うことは、運動習慣があったこと、創造力が身につくような創作活動を行っていたこと（美術や音楽、手芸、料理なんでもいいと思います）などですかね。もし芸術などが好きであればこのころから芸術に触れておくこともお勧めです。本物に触れておく体験みたいなものでしょうか。（私はこの頃は全く興味がありませんでした。笑）

Q. 本当に辛かった時、どうやって立ち直りましたか？もし、よければ教えてください。

A. 本当に辛い時は一番信頼している人に話を聞いてもらうことで私は救われます。家族だったり、親友だったり。ただ、切り替えは早いほうだと思います。辛い時、悲しい時は思いっきり気持ちを吐き出すことが大切です。そして、前を向いてゆっくり歩き出し、風向きが変わるのを待ちます。自分の持っているエネルギーには限界があるので、休む時は休む。と割り切って休んで自分を甘やかすことも大切だと思います。

Q. 血が苦手なのですが、慣れてくると克服できますか？

A. 血は、私は苦手ではなかったのですが、私は骨系が苦手です（変な角度に曲がってるなど）。ですが、看護をしているときはスイッチが入るのか特に気になりません。プライベートでは今でも骨系は苦手です。スイッチを切り替えるのは多くの看護師が行っていますもしかすると仕事では平気かもしれませんよ。

Q. ①ナースコールが夜に鳴るって本当ですか？

②こどもが亡くなられた時にご両親にお話しするのは看護師なのでしょうか？

A. ①本当ですよ。でも全く気になりません（笑）

②こどもの命が助からないとき、私たち医療者はチームでご家族に対応します。主には治療を主に行っている医師から説明しますので、医師とどのような説明を行うかを調整し、看護師も説明に同席し、ご家族のサポートを行います。

Q. 私は英語が特に苦手なのですが、どのように部活と勉強を両立させていましたか？

A. 私も最後の最後まで英語が苦手でした。部活は好きだったので、部活をやめたから勉強ができるという考えにはならず、部活にも最後まで全力投球でしたが、それなりに「部活は部活」「勉強は勉強」という形で切り替えていま

した。私にはそれが合っていたように思います。英語は基礎さえ抑えていれば、受験用の勉強方法があるので、それを行っていくうちに点数がとれるようになりました。苦手なことも楽しむことができるように努力するのが私のモットーですので、そうなればあまり嫌では無くなります。

Q. ①看護学部に進むのであれば理系でないといけないですか？

②進路はいつ頃決めましたか？

A. ①私は文系でしたよ。看護学部の試験科目を見てもらえばわかると思いますが、文系の方でも十分に受験が可能ですよ。

②進路は明確になり始めたのは、高校3年生のはじめだったような気がします。オープンキャンパスには行きたかったのですが、私の同級生は直前になって進路変えたりもしていたので、人によりますかね。

Q. ①自分の性格に救急の看護師は向いているのでしょうか？

②学生時代に一番力を入れる科目はなんですか？

A. ①看護師は結局、性格ではなく、看護する心さえあればどこでもやっていけますよ。これまで多くの看護師と一緒に働いていますが、同じ部署でも性格はみんなバラバラです（笑）

②学生時代に力を入れていた科目は。個人的には英語は頑張ったような記憶があります。自分が苦手だったものもありますが。看護学部に入るに当たっては、どれという科目は無いです。また新たなことを学んでいきますので。

Q. 医師兼看護師はできないのか疑問です。

A. 医師兼看護師のような職業はまだ日本ではメジャーではないですが、アメリカにはNurse Practitionerという処方権を持った看護師の資格があります。日本でもここ最近はその必要性が認識され始め、実は日本版 Nurse Practitioner もいるのですが、まだまだその役割は明確ではありません。ただ本当にどちらの強みも活かした専門職ができれば患者さんにとってはとてもメリットのあることだと思います。

Q. 医療従事者にとってやはり死は身近なものだと思うけれど、人の死を目の当たりにした時、どういう風に自分のメンタルを保っているかを知りたい

A. 私も看護師になりたての頃は、受け持ちの患者さんが亡くなった時は悲しくて、なんでこんな残酷なことが起こるんだろうと考えていました。ただ、徐々に経験年数を積むに連れて自分の死生観も変わっていき、こどもであっても最期の最期まで生きることを諦めずに強く闘い抜いたことにいつしか尊敬の念を抱くようになりました。戦友を失ったような辛さと悲しみはあるけれど、この子は命をかけて私に生きる姿を見せてくれたんだな。と思うようになりました。あとは、やはり医療者間で悲しみを共有することが大切という風土が現在の医療界にはあるので、医療者であっても悲しい気持ちに蓋をせずお互いに話し合っただけで十分に悲しんで支えあう心のケアを行っています。悲しい時は十分に悲しむことが心のケアになります。

Q. 専門看護師の中で一番忙しいのはどこの所属ですか？

A. 専門看護師の種類の中でということでしょうか？日本の専門看護師の多くは看護スタッフとして通常業務をこなしながら、教育や研究、相談を行っていく必要があるためどの専門看護師も皆口をそろえて「忙しい」と言います。アメリカなどは専門看護師としての役職があるのですが、日本はまだまだですね。

Q. 辛くて、しんどいって言っている人にどう声をかければいいですか？自分ができることを教えてほしいです。毎日考えているのですが、私がすべきことがわかりません。

A. 辛くて、しんどい方が近くにおられるんですね。その方の背景が見えないので、安易にお応えすることはできないのですが、その方はあなたを選んで辛い思いを吐き出してくれていると思います。それだけでもその方にとっては救いになっていると思いますよ。もし、その方がずっとしんどいようでしたら医師に診てもらうことも良いと思います。身体が病気になったら治療することと同じように心も治療ができます。心の治療はいつ誰が必要となってもおかしくないような風邪のようなものだと言われています。

Q. 志望校に対して学力が足りないときや勉強がうまくいかないときはどうしたらいいですか？

A. 験は自分の人生を見つめなおす良い機会だと思います。私は何度か受験に失敗しています。志望校に対して学力が足りない時でも、自分を否定する必要はありません。志望校には学力が届かなかっただけで、やり方を変えて夢を迫りかける方法を見つけられれば良いと思います。学ぶ場所にこだわる必要はあまりないと思います。学び方だと思います。大学は入学することがゴールではなく、いかにそこで学ぶかだと思います。学ぼうと思えばどこでも学べます。勉強がうまくいかないときはやり方を変えていました。自分に合ったやり方を模索して見つけていくことも大切です。いろいろ試してみてください。

Q. 小さい体で一生懸命手術を受けている姿を見るとどうしても感情移入してしまうと思うのですが、どうやって自分のメンタルケアをしているのか

A. 看護師の経験年数が浅い時は私も家族のような気持ちになり、感情移入することもありました。しかし、経験を重ねるうちに、こどもたちの強く闘い抜く姿に尊敬の念を抱くようになりました。今は、手術に向かうこどもの背中を戦友を見守るように「あなたなら大丈夫。乗り越えられるから、よし、行ってこい。」と思いながら見守っています。こどもの姿は非常に勇ましいです。それでも悲しいことはもちろんあります。医療者は医療者同士で悲しみに蓋をせず、十分に悲しむことができるようなケアをお互いに行っています。悲しい時は思いっきり悲しむのが心のケアになります。