

# 仕事, 楽しんでいますか?

江崎 章子

国立病院九州医療センター消化器外科副看護婦長

## 娘から教えられたこと

子どもを保育所に預けながら看護学校の教員をしていた頃のことです。一番早く保育所に預けて、迎えに行くのはいつもギリギリ。早く家に帰って食事とお風呂を済ませ、9時までに寝かせないと子どもに疲れがたまって、熱を出されることになります。少しでも早く家に帰りつきたい私の気持ちとは裏腹に、娘はマンホールのところでしゃがんでみたり、木の茂みをくぐりながら歩いたりします。私は時計とにらめっこでイライラしていました。でもある時ふっと思ったんです。子どもと接する時間は朝、夕合わせてわずか3時間たらず。この大切な時間をなぜこんなにイライラしながら過ごさないといけないんだろう。夕食が30分遅れることがそんなに大きな問題なんだろう。私は本当に何にいらついているんだろうか。

子どもの睡眠時間が少なくなって、体調をこわされると仕事を休むことになり、職場に迷惑をかけることになります。早く寝てくれたほうが残っている自分の仕事も片付きます。私は娘と一緒にいながら、娘を見ようとしていない自分に気がつきました。帰宅の時間が遅れるならば、夕食の準備にかかる時間を短縮すればいいわけです。週末にまとめて下ごしらえしたり、前夜にある程度用意しておけばカバーできるんじゃないかって思いました。自分の睡眠・休息の時間は減るけれど、好きでやっていると思えば疲れ方も違ってきます。子どものために犠牲になるのではなく、子

どもと私にプラスとなるために私がどう努力するか、考え方をかえることにしました。

子どもと過ごせる大切な時間を楽しもうと思ったら、なんだか肩の力がすっとぬけた感じがしました。するとマンホールの前にしゃがんでいる娘が「なぜこんなところから水の音が聞こえるんだろう」と不思議がっている気持ちや、木の茂みをくぐると別の世界が広がっていきそうワクワクしている気持ちが伝わってきて、娘と同じ時間を楽しんでいるという実感が持てました。これが時間の共有ってことかなと思いました。計画的に動いていくことも大切だけれど、先のことばかりにとらわれて「今」の過ごし方が台無しでは何にもなりません。「今」の積み重ねが自分の人生なんだからと思うようになりました。

## 素敵なポケットありますよ

私は夫の仕事の関係で現在まで5つの施設を経験してきました。JR 東京総合病院に就職した時は国鉄が民間企業となった時で、企業としての組織づくりや、職員の意識改革の取組みなど初めての経験をしました。看護学校の教員になった時はカリキュラム改正の前の年で1年間会議ばかり。教育が変わるということは、枠組みだけでなく教育をする人の“思い”が大切だと実感しました。福岡に帰って初めて国立病院に就職しましたが、病院の統廃合で閉院、現在の医療センターのオープン、立ち上げを経験させてもらいました。それぞれ大きな時代の流れの中で貴重な経験をさせてもらったと思っています。身体をこわして入院し



たこともありましたが、自分ひとりではできなかったことも周囲の人や環境に、自分の出せない力を引き出してもらったように思います。

新しく買った服も、その服のポケットの存在に気がつかなかったら、ずっとそのポケットは使わないまま。自分の可能性も気づかない限り、使われずに終わってしまいます。自分の中に、あとどんなポケットが隠れてるんだろうと思うと楽しみじゃありませんか？ 育児も仕事も必死でがんばっている時は、しんどいだけでから回りのところが多い気がします。家族や職場の人たちと同じ時間を共有することで、きっと新しいポケットの存在に気づかされることでしょう。

仏教では「がんばる」ことを「我を張る」というのだそうです。一生懸命ががんばり過ぎてしまうと、得てして自己中心的になってしまうのかもしれない。肩の力を抜くのは、気を抜くことではないということに気づかされました。

## 自己診断法

人は自分のことはよくわかっているようで、本当は客観的に見られず案外わかっていないものなのかもしれません。“行動は認識の現れ”だから、自分のとった行動だけを冷静にみていれば、他人から見た“自分”が見えてくるでしょう。でも、自分を冷静に見ることはなかなか難しいものです。「私は今から自己中心的になる」と思っている人はいないでしょう。あとでよく考えてみると、「私、自分のことしか考えてなかった」とか、「あの人の忙しい時に呼び止めて言わなくてもよかったのに」とか、「ありがとって、先に言えばよかった」なんて思うことはありませんか？

家庭でも職場でも、人と人とのつながりで成り立っている社会の中で生きていく限り、人間関係はいつも大きなウエイトを占めています。いろいろな価値観の人とぶつかりますが、私は娘から教えられたことを教訓に、イライラしたり怒ったりした時は「自己中心的になっているかな」と振り返るようにしています。でも、まずはイライラした気持ちを落ち着かせる必要があります。

みなさんは星空を見上げて何を考えますか？ 私は星空の中を飛んでいる自分を想像して楽しめます。そのうちに、とても気持ちが落ち着いてきます。気持ちが落ち着いてくると、怒っている自分と相手のやりとりが、空の上から第三者的に見れるようになってきました。自分を冷静に見つめていくと、相手のとった行動の裏の心理までいろいろ考えられたりします。人間関係って相互作用だから、じゃあ私はどうしたらプラスの関係がつくっていきけるかしらと、前向きな気持ちに引っ張っていきます。

私は、昨年秋から消化器外科で副婦長をしています。母性から離れるのは初めてです。でも自分の新しいポケットが発見できるよう、我を張らず患者さんや職場の皆さんと、時間を共有できるような仕事がしていけたらと思っています。

さて、今回は厚生省看護研修研究センターで同期だった、隅田真理子さんを紹介します。彼女は仕事も子育てもしながら、今春大学院を卒業したパワフルな友人です。

さて、今回は厚生省看護研修研究センターで同期だった、隅田真理子さんを紹介します。彼女は仕事も子育てもしながら、今春大学院を卒業したパワフルな友人です。