

『ケアと対人援助に活かす瞑想療法』 学生たちが今の自分の 有り様に気づくきっかけに 瞑想を

著：大下大圓 定価：2,520 円(本体 2,400 円+税 5%)
発行：医学書院／TEL：03-3817-5657



私は日本死の臨床研究会の活動を通して、著者である大下氏の数々の著書や取り組みを知りました。大下氏は、研究会等で「スピリチュアル・コミュニケーション」等のワークショップを開催したり、ご自身の飛騨千光寺における研修を企画したり、大変、精力的に活動されています。

本書は、僧侶である著者が実践してきた瞑想を医療者や患者・クライアントが行うことで、心の安らぎを得ることが容易になることから、その実践を勧める内容になっています。看護基礎教育に携わる私の立場から考えてみますと、学生に対する教育的関わりの一つとして活用できると思います。

実際に、医療の現場において、医療職、とりわけ看護職は、患者さんの生活場面に触れる機会が多く、患者さんと家族が心身の苦痛に苦悩するさまざまな姿に出会います。手術を受けることになったが、不安でどうしようもなく眠れない患者さん、障害をもって生活する将来をイメージできず、諦めの心境に陥りリハビリに取り組むことができない患者さん、がんを告知されて戸惑う患者さんや家族、がんの再発を告げられ、治療困難な状況を説明されて、大切な人を近い将来に失うという予期的悲嘆に苦悩する家族など……。また学生たちも、実習で初めてこのような場面に遭遇していきます。

ベテラン看護師の場合、まずその状況を察知し

ながら周囲の環境を考慮し、その患者さんや家族に対処できるように、時間と場所を調整して設定します。そして、患者さんや家族の気持ちにしっかりと向き合い、その語りに耳を傾けて受け止めます。患者さんや家族は、自分の気持ちを確実に受け止めてくれた看護師が存在したこと、またその後もサポートされることによって、次第に元気を取り戻し、その場を乗り越えられたりします。

しかしながら、このような援助の実践は容易なことではありません。その場の状況を適切に判断できる能力、患者さんや家族と関われる表現力、場と状況を考慮した調整力も必要です。そして、最も必要なことは、患者さんや家族の語りを受け止めようとする自分自身の態度です。では、そのような態度はどのように形成されるかと言えば、それは、他者を理解するための自己理解、自己洞察であるということです。この自己洞察を深めるために、大下氏による瞑想が役立つと考えます。

特に、看護基礎教育においては、演習などの時間を用いて教育プログラムに反映できるでしょう。臨床実習に出る前の演習で学ぶとステップとしても効果的かもしれません。学生たちが今の自分の有り様に気づき、それを了解できる感覚を持つことができれば、それを土台として、実習中や卒業後、よりその場にあった対人援助を実践していくことができるようになると思います。