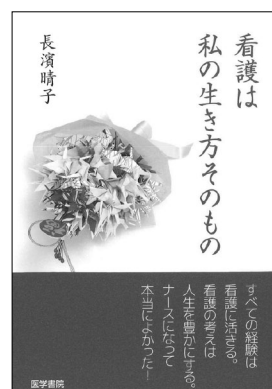


# 『看護は私の生き方そのもの』 4曲目の「どんぐりころころ」 は繰り返さない—— 自らの体験で語られる看護の ありよう

著：長濱晴子／定価：本体 1,800 円 + 税／発行：医学書院／TEL：03-3817-5657



長濱晴子氏は同窓の大先輩である。長濱氏は47歳のときに重症筋無力症を患われた。その闘病体験を本学の1年生にお話いただく機会が何度もあり、筆者も同席の機会を得た。さまざまな場面でご一緒した長濱氏は一貫して“行動力”の人であった。本書は長濱氏の幼少期から現在までの物語であり、長濱氏の看護史そのものである。特に印象深いエピソードが、“4曲目の「どんぐりころころ」は繰り返さない”だ。小学校受験に臨まれた長濱氏が、自分の好きな歌を歌うという課題に対し自分の前の3人の児童が「どんぐりころころ」を歌ったために、自分の得意な歌を歌うことを躊躇してしまい不本意にも4人目のご自身も「どんぐりころころ」を歌ってしまったというエピソードである。長濱氏はこの幼少時の経験から、“周囲に惑わされない心と自信”をもつために、“自信がもてるまで自分なりに繰り返す”ことを心に誓われ、“結果はどうあれ、そこに行くまでの過程が大事である”という価値観に至ったというのである。大学卒業後は交換看護師として渡米、帰国後は日本をより深く知るために京都で病院勤務、旧厚生省看護課、議員政策秘書とさまざまな看護の道を進まれた行動力や、重症筋無力症の治療を自宅療養に切り替えた決断力の源は、「どんぐりころころ」だったのである。

長濱氏の周囲に惑わされない行動力は留まるこ

とを知らない。退院し治療を自宅療養に替えた長濱氏は、自己看護(Self Nursing)に取り組む。中国療法や快療法などさまざまな療法を行いながら、今の状態をどう考え(問題点の把握)、どこにもっていかようとしているのか(目標の設定)、今の身体に合った方法(計画)に基づいて自己看護を実践する。実践の結果によっては次の方法を模索する。まさに看護過程のプロセスをたどりながら、長濱氏の自己看護は進んでいく。そのなかで、“自分が治ったと思えば治った”という独自の健康観に至り、健康の源である元気を維持する努力をし、常に生きる使命を見出している。難病を患われながらも活き活きと生きる長濱氏の姿は圧巻である。

本書は、多くの看護のエッセンスがいたるところにちりばめられている。呼吸・食事・運動・心のもち方・睡眠・環境を整えるという看護の基本を実践することで回復に向かった体調、高橋シェン先生による“なぜなぜの看護教育”、旧厚生省看護課での多職種協働、患者自身が主体である自己看護、意思決定を支えるプロセス、患者・家族と共にある看護など、看護を知るものだからこそ見える看護のあり様が示されている。

看護とは何かと迷ったとき、これから進む道を考えたいとき、自分の看護の道を見直したいとき、手に取られることをお勧めしたい。