

特集

Major Articles

まず、自分を いたわるために マインドフルネス& セルフ・コンパッション

これまでの看護教育では、他者へのコンパッション（共感、慈しみ）が非常に重視されてきました。看護は「感情労働」と称されるほど、働くうえで自身の感情のあり方が問われる職業であり、また同時に、看護白書（平成22年）で指摘されるように、歴史的に「犠牲と献身を職業的な使命」としてとらえてきたためともいえるでしょう。

しかし、近年、他者へコンパッションをもち、十分なケアを行うためには、まずセルフ・コンパッション（自分への慈しみ）が重要との研究報告がなされています。自分自身に思いやりを向けることは、自分勝手なことや弱いことではなく、自分を甘やかすことでもなく、誰かをケアするためにこそ大切なことです。

また、諸外国と比較した際、日本の新人看護師は自信がもてていないとのデータもあります。もちろん、教育体制や学生の状況も影響しているとはいえ、看護教育において、学生や新人が経験や学びも含めた、自分自身を肯定するかかわりができていないことも一因といえるでしょう。そもそも、臨床や学校において看護師・看護教員たち自身も、自分をいたわる術を学ぶ機会は、少なかったのではないのでしょうか。

本特集では、マインドフルネス&セルフ・コンパッションを、ケアを職業とする人すべてにとって関係しており、また看護での伝統的な価値観を見直すきっかけとして、ご紹介することをめざします。