



# Book Review

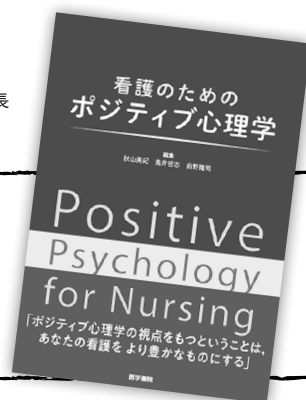
評者:小倉明美 公立春日井小牧看護専門学校 副校長

## 看護のためのポジティブ心理学

編集:秋山美紀・島井哲志・前野隆司

定価:2970円(本体2700円+税10%)

発行:医学書院/TEL:03-3817-5650



## 今だからこそ、自分へのケアに目を向けてみませんか？

新型コロナウイルス感染症の収束が見えないなか、本校の教員は刻々と変わる状況に翻弄されながらも、よりよい教育をめざし必死にがんばっています。新カリキュラムの開始が来年に迫り、その対応にも追われ、気持ちに余裕がなく疲弊しかけている状況があります。その心を少しでも軽く、元気にできたら……と思い、本書を手に取りました。

本書の構成は大きく3つに分かれており、第1章はポジティブ心理学について、編者らが各々の立場から述べています。第2章では看護に取り入れたい15の概念が項目ごとに解説され、第3章では、それら概念や技法を「患者ケア」「看護教育」「看護管理」などにどのように活かすか、具体的な活用方法が紹介されています。

本書の特徴は、第2章で解説されているそれぞれの概念が、心理学者からの視点と看護の研究者からの視点を並べて記載されているところです。心理学者からの概説で、統計的データなどから各概念が有益だと理解した後に、看護学の視点から活用方法を読む構成になっており、より理解が深まります。

恥ずかしい話ですが、本書を読む前はポジティブ心理学とポジティブ思考は同義と、漠然ととらえていました。しかし、本書を読むことで両者の違いが理解できました。ネガティブ、ポジティブの両側面をありのまま

に受け止め、そのうえでポジティブな面に焦点をあて、活かし伸ばすというポジティブ心理学の考え方は、看護に携わる者に活力を与え、心を豊かにしてくれると考えます。

看護職は問題解決思考が染みついており、できていないところばかりに目が行きがちですが、できていることに目を向け「ポジティブ感情」を向上できれば、自信につながり、能動的になれるのではないかと感じました。これは、学生に対しても、そして教員自身のためにも、もっておきたい視点です。

また、第3章で紹介されている、看護師のセルフケアにポジティブ心理学を活用する方法は大変興味深いものでした。その内容は本校教員にも当てはまると思われる、さらに学びを深めて組織運営に活用していきたいと思います。

編者は、本書で「自分の幸せをもっと追求してほしい」と述べています。コロナ禍において犠牲的精神をあたりまえとし、疲弊している今だからこそ、対象者のみならず自らの幸せを求めるためにも、ぜひ手に取ってほしい1冊です。厚い本ですが、「ストレングス」「マインドフルネス」「レジリエンス」など、自分の関心のある概念から読み始められるとよいと思います。