

書評

看護のための
ポジティブ心理学看護のための
ポジティブ心理学編集
秋山美紀 島井哲志 前野隆司Positive
Psychology
for Nursing「ポジティブ心理学の視点をもつということは、
あなたの看護をより豊かなものにする」

医学書院

- 編集 秋山美紀, 島井哲志, 前野隆司
- 定価 2970 円 (本体 2700 円 + 税)
- 判型 A5 判
- 頁数 352
- 発行 医学書院

評者

東京医療保健大学 副学長
坂本すが自分を取り戻し明日へ向かうために
読んでほしい 1 冊

ダイバーシティの時代と言われて久しい。東京医療保健大学看護学科にも多様な教員が所属しているが、中でもちょっと変わったアプローチをされているなと思ったのが、精神看護学領域の秋山美紀先生だった。

精神看護は、こころの健康問題や病を持った人がその人らしさを取り戻せるよう支援する、今の時代にはなくてはならない看護の形の 1 つであろう。その実、病や貧困、直近では新型コロナウイルス感染症の影響でうつ状態にある人々に向き合うのは並大抵のことではなく、重苦しいものを受け止めるタフな精神力が必要とされる、ように思っていた。

ところが、秋山先生から鬱々とした空気はみじんも感じられない。学生たちに講義する時も、教員間でシビアな議論を闘わせる時も、いつも笑顔で応じている。とにかく明るいのである。

一度、マインドフルネスについて語っているのを聞いたことがある。本書によると、マインドフルネスとは「今、ここ」に集中し、よい・悪いの判断を加えずに、「気づき」を得ることであるという。そのために、目を閉じて瞑想したりするので、最初はスピリチュアルな印象もあったが、自分を俯瞰して見るということと近いのではないだろうか。

ポジティブ感情を高めることが
よいケアにつながる

筆者も何かに行き詰まった時、あるいはうまくいった時も内省することを心掛けている。自分の考えや言動について深く省み、なぜそうしたのか「気づき」を得ることが前へ進む原動力になるからだ。目まぐるしく忙しい現場で働く看護師にとって、ちょっと立ち止まって内省するというのはなかなか難しいのかもしれない。

しかし、意識してやってみると癖にな

る。どん底からポジティブに向かうルーティンになる。

本書でも「ポジティブ感情を高める方法」がいくつか紹介されている。自分の「好きなこと」「楽しいこと」、さらには「よかったこと」「ありがたかったこと」を振り返り、「今いる状況にポジティブな意味を見出す」こと。ポジティブ感情を高めることがよいケアにつながるという主張には大いに賛同する。看護師自身が元気でないとよいケアはできない。

ポジティブな面を捉えることは、
より看護を充実させること

では問題点やネガティブな面は見ないでよいのか。本書ではこうした懸念を当然のことと受け止め、問題点を見つける視点や解決することも必要であるとした上で、看護実践で見落としがちであった物事のポジティブな面を捉えてみようと呼び掛ける。それは、『「特別新しいこと」を行うのではなく、むしろ従来あたりまえのように行ってきたことの価値を見直し、より看護を充実させること」であるという。秋山先生がまずは自らポジティブに振る舞い、笑顔で学生や私たち教員に伝えたかったのはこのことではないか。

今、インターネットを使えば世界中から欲しい情報を入手できる。幼い頃からスマホやタブレットに触れてきた世代といかに向き合い、いかに心を開かせるかに悩む教育者も多いだろう。そんな時、本書のポジティブな面を捉えるアプローチがきっと役に立つ。

基礎教育に携わる看護教員から、新人や後輩指導を行う看護師、そして少し心の疲れた看護師まで、自分を取り戻し明日へ向かうために、読んでほしい 1 冊である。