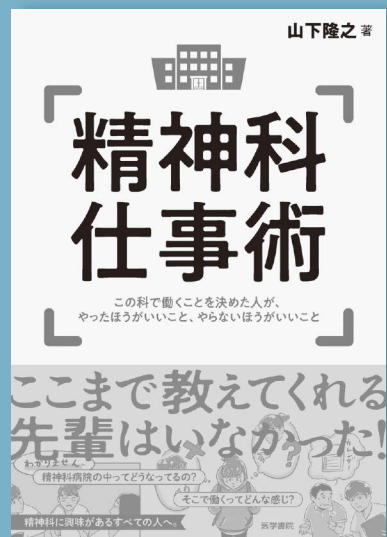


書評

精神科仕事術

この科で働くことを決めた人が、
やったほうがいいこと、
やらないほうがいいこと



- 著者 山下隆之
- 定価 2200 円 (本体 2000 円 + 税)
- 版型 A 5
- 頁数 174
- 発行 医学書院

評者

朝日大学保健医療学部看護学科 講師
精神看護専門看護師
桐山啓一郎

あるようでなかった 精神科で働くための「How to」

本書には、山下隆之氏の 30 年以上にわたる豊富な精神科看護経験を背景に、精神科で看護師として働くための「How to」が記載されている。

特徴は、初任看護師としての 1 年間で 16 の区切りに分け、日を重ねるごとに変わっていく業務とそのコツが、理由とともに述べられる点である。そのため、精神科に興味を抱き働きたいと思う人は、本書によって最初の 1 年をおおよそ把握することができる。

精神科ならではの不安、困り事とは

精神科で働く際の不安の多くは、学生時代の精神看護学実習での体験に起因することも多い。例えば患者さんと話す際、患者さんの滑舌が悪かったり、小声のために何を言っているのか聞き取れなかった時に、患者さんに何度も聞き直していいのだろうかとは学生は迷う。

山下氏はそんな時のアドバイスとしてこう記す。

「もう一度お願いします」と言って 2 回は聞き直してもよいと思います。それでもわからない時は、それ以上聞かずに「申し訳ありません。何を言っているのかわからないので」と伝えて、先輩に報告すればよいと思います。大丈夫です。最初はわからなくても、毎日の患者さんの行動を観ていれば、そのうち何を言っているかわかるようになります。しないほうがよいのは、何を言っているのかわからないのにわかったような振りをして対応をすることです。どんな時でも誠実さは求められます」

こうしたアドバイスが、どれほど精神科勤務を検討している人の不安を和らげることだろう。

特に印象に残ったのは、「患者さんに

何かしなくては、という気持ちを捨てる」というアドバイスだった。長く身体科で働いてきた看護師は、精神科で働き始めた時、「自分は患者さんに何もしてあげられない」と、焦りや不安を感じることがある。それが高じると「この科に向いていない」とまで思う。

その悩みに対して山下氏はこう記している。「精神科看護は災害支援に似ていると私は思っています。(中略)何もできなくても、患者さんのことを気遣い、笑顔でそこに居るだけで、患者さんに元氣や勇気を与えています。十分看護になっています」と。本書を読むと、入職したばかりの看護師が抱く焦りや不安がよくわかるため、指導する側の先輩看護師も指導しやすくなると思う。

メンタルヘルスを支える役に立つ

最後に本書の活用方法を述べたい。本書は精神科で初任者の指導を受け持つ方に役立つことは言うまでもないが、看護管理者、つまり『看護管理』の読者の方々にも有用であると思う。初対面の第一印象をよくすること、仕事が終わってからは気持ちを切り替えること、看護師と患者としてではなく人と人として関わることを、自己承認することなど、初任者の困りごとへの対応が時期に応じて解説してあるからである。さらに“辞めた”と思った時への対処法が、ベテラン精神科看護師ならではの視点から述べられている。

精神科に限らず看護師のメンタルヘルスを支える手助けになるはずである。