

私は、十数年、訪問看護に従事してきました。現在は、群馬県看護協会訪問看護ステーション参与として現場に関わりつつ、在宅看護分野の教鞭をとっています。

訪問看護師になったのは、それまでの臨床経験と知識と、主婦として地域との関わりの両方の良さを活かせると考えたからでした。でも、訪問看護を始めたその日には、1人で判断しなければならぬプレッシャー、計画的に訪問する時間調整の難しさ、また、在宅における療養環境のあまりの違い、在宅看護の実際とイメージとのギャップから、はやくも辞めようかと思いました。それでも続けるうちに、在宅ケアの奥深さと楽しさを感じるようになりました。その思いと経験をまとめ、昨年11月、『在宅介護・看護のためのステーション日記 50のエピソード』（B6判、90頁、1575円）を自費出版しました。同じ在宅ケアの現場で働く訪問看護師と、これから訪問看護を志す仲間たちへのメッセージのつもりです。この発行に至る背景と本書の概略を紹介します。

訪問看護に疲れていませんか？

訪問看護師は、在宅の担い手として注目されています。しかし、その就業人数も事業所数も微増に留まっているのが現状です。その背景には、診療報酬体系の複雑化や、医療依存度が高い療養者や困難事例に高度な技術を提供しても、看護

内容については評価されず、なかなか事業所の収入は増えない、というような実状があります。このままでは今後、現職の訪問看護師からも、疲れて退職してしまう人が出てくるのが懸念されます。なんとか訪問看護師が元気でいられるように、また、「自分だけではないんだ」と感じてもらいたい。その思いが、この本を出版するきっかけでした。市民講演

訪問看護に 疲れる前に 訪問看護観を 一冊にまとめて

高崎健康福祉大学看護学科准教授
棚橋さつき

の講師をしたとき、参加者から「棚橋さんの本はありませんか」と聞かれ、ただ訪問看護について話すだけではなく、文字として残すことも必要だと感じたことでもあります。大学で在宅看護の講義をするなかで感じたことも、もう1つのきっかけです。学生がより理解しやすいようスライドを用いるなどの工夫をしたり、実際の現場での実習も行なってはいるものの、訪問看護の実際を伝えることは難

しい。病院と在宅での看護の違い、本人と家族の結びつきの違い、在宅で過ごす方の気持ちへの理解が乏しいと感じます。現職の訪問看護師にはもちろん、一般市民や看護学生にも、訪問看護の理解を深めてほしい。そう考えたとき、自分と仲間たちが経験したたくさんのエピソードがあることに気づかされました。

見方を変えれば気持ちも変わる

本書で紹介した、それらのエピソードは50項目です。各エピソードをそれぞれ1〜2頁でまとめました。利用者さんとの関わりの実践は本来1〜2頁には収まり切らない困難さがありますが、本書では、読みやすさにこだわりました。また、「見方を変えれば自分の気持ちも変わるんだ」という発見があるようにと、日々の小さな工夫や知恵を、ユーモアを交えて書きました。認知症、自己中心的療養者、終末期の方、在宅での物品の工夫、また、訪問看護師のほのぼのとしたエピソードなどを中心に構成しています。

実際、少しの工夫と発想の転換で状況が好転することが、在宅ケアの現場には日々あります。たとえば、100円ショップで売られている物品を呼吸訓練用品として工夫したり、膀胱留置カテーテルを引き抜かないパジャマを作成したり、認知症でどうしても体を拭くことを嫌がる方には、訪問看護師が言葉巧みに誘導し、家族の希望だった清拭や更衣を

行なったエピソードも紹介しました。

病院から在宅へ移行する方が増えてきていますが、小規模の訪問看護ステーションが多く、毎日の業務に追われ笑顔が消えつつある看護師にとって、教育・研修による質の向上も大切ですが、療養者と向き合う「こころ」の安定、すなわち、毎日楽しく仕事ができることが看護の質向上につながるのではないかと思います。実際、本書を読んだ訪問看護師から、「日々の訪問看護に疲れていましたが、読み終えて頑張ろう！という気持ちになった」「もっとエピソードがあります。100のエピソードにしましょう！」などの声をいただいています。

そのほか、「すらすらと読め、ときどき笑いながら読みました」（一般市民）、「在宅で過ごす方々の姿が目につくたび、在宅でのイメージがついた」（看護学生、保健師）、「在宅看護の講義をする際の参考になった」（看護大学教員）、「在宅看護の楽しさがわかる気がする」（友人）などの声もいただいています。在宅で過ごす療養者の姿が広く伝わり、訪問看護師への理解と愛情が培われることが願いです。



本書へのお問合せは、
✉ tanahashi@taka
saki-u.ac.jp