



「話を聞くということ」

精神科認定看護師 渋谷 るみ

「精神科看護」「こころのケア」と聞いたらどんなことを想像しますか？私は迷わず“その人（患者さん）の話を聞くこと”と答えます。

私たち精神科看護師は、疾患や障害によって不足している患者さんのセルフケアの回復に向けて日常生活のお世話をはじめとし、疾病教育、家族や関連機関との連携などさまざまな業務を行っています。

それら業務は“患者さんを知ること”から始まります。知るためには患者さんの言葉を聞くことが必要です。話を聞くと患者さん自身が答えを持っていることに気づかされます。私達はそれをお手伝いするだけなのです。

私は児童思春期精神科看護を専門としていますが、子どもの話を聞くときに意識していることがあります。

- ・どの年代であってもひとりの人として向き合うこと
- ・子どもの話を聞くだけでなくこちらの感じたこと・考えを伝えること

二つ目については、傾聴と反するのでは？！と思われるかもしれませんが、“否定せず聴く”という姿勢は同じです。ただ、子ども達はまだまだ言葉で表現することが十分でなかったり、自分の感情がつかめていないことがあります。そのような子どもたちに「それって…ということ？」と問いかけたり、「私には～のように見えるけどな。」などの言葉をかけることにより、子ども自身の中の気づきにつながるのではないかと思います。

“人は自分とは異なる他者との出会いによって、他者とは異なる自分を絶えず突きつけられ、価値観・倫理観・人生観が構成されパーソナリティを形成していく。”これは 医学書院：新看護学 15 精神看護のなかにある文章です。相手の話を聞き、相手を理解することの重要性（有効性）を表していると感じます。“自分とは何者か”を試行錯誤しながら見つけようとしている子ども達に、あなたのことを知りたい・理解したいと向き合うことで私達看護師の存在が治療的なものになれると思います。そして、それは患者さんに対してだけでなく、自分自身にも返ってくる（患者さんを知ることは自分を知ることにつながる）ことだと感じています。