



第12回 たま エンド・オブ・ライフ・ケア交流会 報告 「エンド・オブ・ライフ・ケアに携わる 私たち自身のストレスマネジメント」

2018年1月20日(土)午後、国立看護大学校（東京都清瀬市）で「たまエンド・オブ・ライフ・ケア交流会」が開催されました。近隣の病院・療養所・教育機関から看護職17名が参加しました。

今回は、エンド・オブ・ライフ・ケアに日頃から携わっている私自身のストレス・マネジメントのあり方、具体的な方法を、精神看護専門看護師の方をゲストに迎え、一緒に考えました。演習シートを用いた振り返りを交えての分かりやすいご講演の後、参加者同士で意見を出し合いました。

①交流会からの挨拶 ②講演「エンド・オブ・ライフ・ケアに携わる私たち自身のストレスマネジメント」

国立看護大学校
教授 飯野京子



国立精神・神経医療研究センター病院 精神看護専門看護師 佐伯幸治様



エンド・オブ・ライフ・ケアにかかわる以上、苦痛や恐怖にとも向き合いながら、患者・家族の自己決定（自律）を支える必要があります。さらには、医療職種間の関係、様々な陰性感情にも向き合うことも求められます。

感情は「こころのSOS」です。感情を表出し向き合うことで「自己一致」ができますが、注意すべき点もあります。自分のもつ相手への感情や期待を振り返ること、相手の不安やおそれを取り除けるように工夫することが重要です。



③意見交換

ファシリテータ 救世軍清瀬病院 緩和ケア看護認定看護師 大石恵子

参加者の意見・感想

- ・患者さん・ご家族と一緒に泣くこと、一緒に怒ることなど、当たり前の感情をアサーティブに表出することが大切と思った。そのことが認められる場や環境も大切にして、工夫していきたい。
- ・職員同士の関係、価値観の不一致が一番ストレスであると感じている。今回の講演を参考に、「自己」の感情や期待と向き合うことが第一歩だと思った。
- ・批判だけで終わらず、事例検討やプロセスレコードで職員と一緒に振り返ることで、他の新しい視点を参考にすることができた。また、今「できていること」を認め合うことで、次のヒントが生まれることもあった。
- ・このテーマについて、もっと深く掘り下げて、話し合い、語り合いたい。

次回第13回交流会の開催については、現在準備・検討中です。
詳細は <http://tama-elc.umin.ne.jp/> もご覧ください。

次回もお待ちしております。
たま エンド・オブ・ライフ・ケア交流会
救世軍清瀬病院 河端みのり・相良君映・大石恵子
国立看護大学校 飯野京子・綿貴成明・長岡波子