



ナース coco さぼ通信

Vol. 2 (3回/年)

公益社団法人滋賀県看護協会

皆様の「こころ」に、少しでもお日様や  お水  をお届けして、「こころ」をピチピチにしてもらえたら・・・という願いのもと、看護協会の「看護職のこころのサポート」相談事業より、2人のリエゾンナースがcoco さぼ通信をお送りしています。



恐ろしく暑い夏だと思ったのも束の間、ずっと空気が軽くなり、あれあれもう秋・・・と行楽シーズンの10月に入ったら北海道積雪のニュースが届き、異常気象に揺さぶられての後半戦、みなさまの体調はいかがでしょう？「いえいえ、独身俳優人の結婚ラッシュにラグビー五郎丸と、心も揺さぶられたわよ」と言う方も多いかしら・・・?!



うつむき憔悴した表情の2年目ナースの清子さん。「眠れなくなっている。食欲はないけど食べてはいる。休みの日は実家に帰って・・・」とぼつりぼつり。「私、休んだ方がいいんですか？ますます遅れますよね」「受診したら、お薬勧められるんですよ。飲みたくないんです。飲んでしまったら、治らないと思うんです。ほんとの病気になりそうな気がするし」と清子さん。「うんうん、相談にきて清子さんと同じ様に言う人結構多いよ」と私。「私、うつですか？他の人は大丈夫なのに。弱音を吐いているだけで、ずる休みしようとしているだけじゃないですか？」とたまたみかけ口調に、「仕事をずる休みしたいんだっけ？」と聞いてみる。「・・・わかりません。病院に行こうとすると吐き気やめまいがして・・・」「ずるやすみできるようなら楽なのに、できないから苦しんでいるんじゃないのかな？」。

清子さんに、よくよく聞いてみると、就職して以来休みの日も勉強したり、夕方の研修に参加したり「一生懸命なんでも頑張る」を信条として、随分努力を続けてきて、さすがにエネルギー切れのようです。「同期と差がある」「病気と言われたら落伍者のレッテルが貼られる」と周囲のことが気になって、さらに葛藤を募らせて八方ふさがりに苦しんでいます。

2014年2月のソチ五輪フィギュアスケートで金メダルを期待されていた浅田真央選手が、ショートプログラムで転倒、全てのジャンプを失敗した翌日、感動のフリー演技で「メダルよりも記憶」と評される一方で「金メダルを取った選手よりもてはやされるのはおかしい」というコメントもありました。

どうも人間ってのは、何らかの物差しで比べてはあれこれ言ってみたり、自分と他人を比べてうらやんだり、ひがんだりすることに忙しい習性がありますね。

私なんて、友人との食事中に運ばれてくる料理にだって目を光らせて「あの人のステーキの方が大きい」とチェックしてますからね～^^。「あっちの方が〇〇」と思って、ステーキの味をワンランク上げたり落としたり・・・(ああ、反省)。



「病気になりたくてなる人はいない。眠りたいのに眠れなくて、しんどくなっている自分をケアしようって決めてあげられるの、自分だけなんだよ」と伝えると、清子さんは少しうなずいて「受診してみます」といいました。

受診は回復のスタート地点、ここから「元気な自分を取り戻せた！」という日がほんといくるのか・・・、本人は孤独でとても心細く、家族も職場も不安になりやすい時期を乗り越えていかななくてははいけません。どんな風乗り越えるか、一緒に支えあいたいと思っています。待っています↓↓



看護職員こころの相談 お問い合わせ・予約

☎ : 077-564-9494 Email : shiga@nurse-center.net

来所相談・電話相談 (予約制)

相談日 : 木曜 9:30 ~12:30 13:30~16:00 秘密厳守します