

# ナース coco さぼ通信

Vol. 3 (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、3人の相談員が coco さぼ通信をお送りしています。



皆さんこんにちは。寒い毎日ですがお元気ですか？ ノロやインフルエンザウイルスが猛威をふるっています。私も感染管理認定ナースから言われることを守って、マスク、手洗い、うがいがんばってます！そして免疫力を高めるためにキノコやネギ等を食べて・・・ここで忘れてはいけないのはストレスも免疫力に影響するということです。[coco さぼ通信]を読んで少しでも心が軽くなって頂けたらと思います。



**3人の子育て真っ最中のママさんナースの丸子さん。「頼っていたおばあちゃんが体調を崩し介護が必要。もうこれ以上無理。辞めたい・・・」と、泣きながらやってきました。確かに、仕事も子育ても毎日全速力で駆け抜けているのか丸子さんは疲労困憊している様子です。**

ライフサイクルの中、人は思いがけず色々な役割を引き受けざるをえない時があります。「母親」「父親」「妻」「夫」「介護者」「PTA 役員」「自治会役員」「看護部〇〇委員」・・・。患者さんも「病人」という役割が加わることで行き詰ってしまわれる方がおられますが、役割が増えたり変化することは大変なことです。でも一方で「私」個人はいくつかの役割によって社会的に存在しているわけで、役割が変化した時はピンチですが、実はその役割によって豊かな経験が実感できれば成長へのチャンスとなります。疲労困憊の丸子さんと、ちょっと深呼吸をして一緒に考えてみます。

どんな役割を引き受ける？ そのことでどんな行動が最低限必要？ それは一生もの？ それとも期限付き？ その分どの役割の手を抜けそう？ 誰かに助けてもらえそう？ ひょっとしてその役割を引き受けることでプラスになることはないかな？

そんなふうに整理をしてみると、ちょっと落ち着いてきました。「よく考えると義母の介護は自分が休みの時に家事と通院を手伝えればよさそう。他に家族もいるから自分一人で抱えなくても良いか。期間は長くて数ヶ月。その間は最低限の仕事はきっちりするけど残業はできるだけ減らそう。これを機に子どもの塾の送り迎えもやめて自立してもらおう。今までお世話になった義母にご恩がえしの良いチャンスを得られた」

ちょっと出来過ぎに思いますか？ 皆さんはいつもどんなふうに役割の変化を受け止めていますか？ どうせ引き受けるならネガティブモード全開より、自分にとってプラスになる方向で引き受けたいと思います。そのため大切なのは柔軟性！今まで全ての役割に全力100%を費やし、「そんなエネルギーな自分が好き！」という方も、時には各々の役割にかけるエネルギーを70%に下げってみることで、エネルギーの余裕が生まれ、他の役割を引き受けられます。「70%なんてだめ」と思うかもしれませんが、緊急事態です。そんな自分にOKを出したり、誰かにSOSを出したり、やるべき事を整理したり、状況に合わせて柔軟に対応を決める、そうするとピンチはチャンスに変わるものです。置かれた状況に合わせてアメーバの様に形を変えてしぶとく生き残る。いかがですか？ **Let's try!**

師長さんもプリセプターさんも新人さんも、気軽に話しに来てくださいね。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](mailto: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 9:30~16:00 のいずれか 秘密厳守します