

メンタルヘルス支援の側面から考える看護師の自律の支援

山内 典子（東京女子医科大学看護学部精神看護学

東京女子医科大学病院リエゾン精神看護エキスパートナース）

私は2年前から看護学部で教員として学生の教育に携わりながら、病院ではリエゾンナースを兼務し、看護師のメンタルヘルス支援を行なっている。この前まで学部の教室で学んでいた学生が看護師としてケアしている姿を目の前でみたり、コンサルテーションを通して、その看護師やチームの成長の過程を感じることがある。また、実習時に心を揺さぶられた出来事や卒業論文のテーマに戻って、今一度自分のケアをとらえ直そうとする姿をみたとき、学生時代からの延長にその人なりの看護が積み上げられていくことを知り、感動する。このように、ここでは「看護師の自律」について、“自ら生き生きと看護し続けること”と私なりに定義し、メンタルヘルス支援という側面から自律について考えたい。

看護師のメンタルヘルス支援に関するリエゾンナースの活動といったとき、一般的にどのようなことをイメージするだろうか。個人の看護師に精神衛生上の問題に対して、精神看護の技術や知識を活用して心の側面からケアを行なうこと、また同時に、その看護師を取り巻くスタッフ、主任、看護師長といった個人、看護チーム全体の反応やストレス状況を査定し関わるという役割が目立つかもしれない。

しかし、実際にはこころの問題が出る前、メンタルヘルスを強化する力を養うという予防の段階のはたらきかけも重要である。これは、看護場面や職場人間関係において直面する悩みや課題を乗り越えていく過程における長期的な支援である。支援の方法は様々であり、対象別のストレスマネジメントの集合研修を行なったり、間接的にコンサルテーションを通して困難事例への看護をともに考え実行し、丁寧に振り返り、看護の意味づけをすることによりその看護師の危機状況の乗り越えを支援することもある。こころの問題が発生してから関わる支援をメンタルヘルスの回復支援とすれば、こちらは保持・増進への支援といえ、教育的な関わりの効果が大きい。

これらのメンタルヘルス支援は、リエゾンナース個々が独自に行うのではなく、組織全体の取り組みの担い手として、管理者と連携して行なわれている。昨年、東京女子医科大学病院看護部と看護学部が連携して「看護職キャリア開発支援センター」を設立し、本年度より本格的な活動がはじまった。ここでは、看護部長をはじめとする看護部のメンバー、および看護学部の教員が一体になり、より先駆的、創意的な看護師のキャリア開発に向けた取り組みを考案している。既に、プロジェクトチームを組んで始動しており、リエゾンナースの役割もこのひとつである「看護職職場適応支援プロジェクト」の中に位置づけられている。このプロジェクトでは「看護職の職場環境への適応支援」と、「不適應の状態にある看護師に対するメンタルヘルス支援」に分けてプランを立案し、活動を始めたところである。これらは、前述した看護師のメンタルヘルスの保持・増進および回復への支援に相当するものであり、今後はプランを評価し、さらに看護師の自律に貢献できるような取り組みを実践していきたいと考える。
