

笑いは元気のもと

成田 香織（東京女子医科大学大学院看護学研究科）

—なぜ現場のナースは笑わないのだろう— 私は学生の頃から感じていた。看護師同士の関係に労力を使い、その上、時間に追われて自分の理想とした看護ができずに、疲弊して離職する看護師が何人いるのだろう。本来であれば、看護師同士でパワーを増幅させ、患者のケアに力を注いでいくのが看護師なのではないか。私のこの思いは、現在も変わらず続いている。しかし、明らかに違っている点がある。それは、自らが笑いを起こしていこうと気持ちを切り替えられたからである。そして、笑いは看護師だけではなく患者の気持ちも変えていき、免疫力を上げることができる。

私の1日の仕事の始まりは、同僚を笑わせることから始まる。朝から他の看護師を笑わせると、それぞれの看護師が軟らかい表情のまま患者の元へ向かうことになる。また、患者のケアを行うときも、「1日1笑い」をモットーに働きかけている。ある時、偶然にも新聞の記事が目にとまった。「笑い療法士誕生」という記事であった。笑いに資格が必要なのかと賛否両論あると思うが、まず笑いの資格を持っているということが面白いのではないかと考え取得した。看護師が笑う、患者が笑う、医師も笑いはじめる、病棟の中の雰囲気が変わっていくのが実感できる。私は、何よりも笑いで変わっていく職場環境をととても好ましく感じている。

しかし、この笑いの伝播は一人の力で成せるものではない。私の考えを支持してくれる上司や、共感してくれる同僚の存在なしでは笑いの良さを伝えることができない。病院は治療をする場であって、プライベートな空間ではない。上司や同僚、特に患者の中には、笑うことを不謹慎だと思ってしまう方もいる。私は、そのような患者の言葉を聞くと俄然張り切るタイプで、どうにかして笑ってもらおうと試みる。昔から、壁にぶつかると迂回せずに乗り越えてきた私の性格が、このようなところで発揮できるなどとは考えてもみなかった。そして、私の看護は何事も諦めないということが土台になる。これは執着ではなく、患者の人生の充実を諦めないということである。

これほどまで笑いを大事にする私でも、腹を立てたり、落ち込んだりしながら、よく涙する。そんな時も笑いは特効薬にもなる。私はこれからも、笑いに対しての弛まぬ努力を重ねていくことを誓い、患者の笑顔を引き出せるような「エンターテインース」になれる日を夢見ている。
