

今、新人看護師が 感じていること

～彼ら・彼女らが抱えている“ストレス”

管理・指導場面での“困った”を解消する
心理的アプローチ!

看護職を支援する
心理カウンセラーが教える

今どきの若者の 取扱説明書

頑張ればよいわけではない①

～ただ「頑張ろう」としてはいけない

2022年度が始まってからしばらく時間が経ちましたが、皆さんはいかがお過ごしでしょうか。私自身は、4月から大学の授業が開始となり、ゼミナールを中心に対面式の授業をしています。100人前後の授業を除いて対面式授業となったためキャンパスには学生があふれ、皆、嬉々とした表情で青春を謳歌しています。ここが「大学」で見られる当たり前の風景なのですが、2年間閑散としたキャンパスを見慣れていた私にとっては驚きの光景でした。どこもかしこも人がいて、絶えず声がします。ソーシャルディスタンスが保たれないその強いエネ

ルギーに、正直、びっくりしました。別の大学に勤める知人は「大人数の教室で教える自信がない」とつぶやき、大いに共感しました。今はもう、だいぶ慣れ、活気あふれるキャンパスがとても魅力ある世界に見えています。

さて、久々の執筆になった理由は、実は私の都合でお休みをいただいたからです。前回（本誌Vol.19, No.6）紹介した父が、この2月に亡くなりました。父の死は少なからず影響があり、さまざまな場面で判断力やスピードが落ちました。そのことを察してくれた担当の方が、気遣って1号分の原稿を勘弁してくれました。担当の方には毎度のように無理を聞いていただき、筆舌に尽くせぬ感謝の念でいっぱいです。

父の最期が一両日中であることは、東京から100km以上離れた公務出張先で知りました。午後には帰宅する予定だった、早朝の出来事です。母から電話を受けたものの、その日は私自身が担当せねばならない業務があり、ざわめく気持ちを抑えつつ取り組みました。予定どおりの現地解散時刻から急いで病院へ向かい、夜に帰宅しました。翌日は仕事を休み、その翌朝に亡くなりました。コロナ禍のために院内の滞在が限られ、看取ることはできなかったものの、病院の厚意で十二分な時間を過ごせました。そのおかげで、思いのほか気持ちは落ち込まなかったように感じていました。だからでしょうか、亡くなった当日の会議は休みましたが、翌日の入試には面接官として出勤するつもりでしたのです。



駿河台大学 心理学部 准教授
公認心理師／臨床心理士

中村 有

2003年4月に医療法人社団風鳴会成城墨岡クリニック分院で心理臨床業務を開始（至2011年3月）、同年8月より職員相談業務として取手協同病院（JAとりで総合医療センター）職員カウンセリングルームを開設（至2009年3月）、2008年2月に東邦大学医療センター大橋病院職員カウンセリングルームを開設（至2020年3月）、2011年4月に東邦大学医療センター大森病院職員カウンセリングルームを開設（至2020年3月）。2020年4月より現職。また、教育業務として、十文字学園女子大学において非常勤講師を兼任。人文学修士（心理学）、特定非営利活動法人チームバラ作戦理事長、NaCSpace（ナックススペース）カウンセラー。

出勤する旨を職場に伝えると、同僚・上司が声をそろえて私を制止しました。心理面談の予約もあるし、担当の業務もあると説明しましたが、「私たちは、『臨床家』という側面も持った一人の人間です。人としての自然な営みを、このような時には優先していただいてよいものと思います」と穏やかに説得してくださいました。制止されて初めて、それだけ重い出来事に直面したのだと理解しました。

思えば、あの時の私は職務を「頑張ろう」としていました。また、公務出張中は平静を装えたものの、帰宅する段になると焦燥感が増大し、駅構内を走ったり、何度も電話したりと、あたふたしていました。それでも優先すべきは職務であると考え、頑張りました。しかし、それは違う頑張りでした。その証拠に、同僚・上司は私の出勤を制止し、公務出張でご一緒した他学部の先生にご報告した際には「そのようなことであれば、私が代任できたのだから、申し出るべきだ」とたしなめてくださいました。あの日の私は、自分自身のことを、家族のことを気遣い頑張るべきで、職務や公務出張を優先すべきではなかったのです。確かに「間違っただ頑張り」だったのです（無論、高度専門職である以上、職務を優先すべき場面が多いことは重々承知しています）。

頑張ればよいわけではない② ～「頑張る」のではなく「踏ん張る」ことを 勧めたい

カウンセリングの場面や各種研修で、『頑張る』のではなく『踏ん張って』ください」と伝えることがあります。どちらも似たような意味で、語源は「その場を動かず」という由来があるようです。辞書を引けば、「踏ん張る」の意味の中に「頑張ること」と出てきます。しかし、

現在の「頑張る」という言葉には、「忍耐」「努力」「気張る」など、なかなか強いエネルギーを要する行動が含まれています。「忍耐」は、どれだけ過酷でも耐え忍ぶという、まるで苦行のような状況です。「努力」は、一定の目標に向けて進む気持ちが必要です。「気張る」は、気持ちを奮い起こして臨むという、これもまた強いエネルギーが必要です。こうして見てみると、「頑張る」ことは尋常ではないエネルギーを使うイメージです。一方、「踏ん張る」は、シンプルに「その場から動かない」ことが中心です。その場に、両足を開いて立つことに専念するイメージです。その場から動かないことと、前に進むことは大違いです。

例えば、海水浴を思い出してください。波が来る中で立つことと、波が来る中で進むことは、大きく違いますか？ その記憶をそのままに、とても苦しい状況にある人に対する言葉かけを思い浮かべてください。「来週までに今の状況より一步前に進んできてください」と伝えるのと、「来週まで今の状態でよいので倒れないように踏みとどまっています」と伝えるのでは、だいぶイメージが違いませんか？そこで、カウンセリングで会う人にも、研修で会う新人たちにも、「次に会う時まで、無理に進む必要はないので、その場に立っててください。もちろん、私は立つことを『支え』ますよ」という気持ちを込めて、「踏ん張ってください」と伝えています。日本人は、ここぞという時に「頑張って！」と声をかけます。中国では「加油」と言うそうです。文字どおり、給油するわけです。この2つには、声をかける相手をもう一步前へ進ませたいという我々の思いが乗せられています。

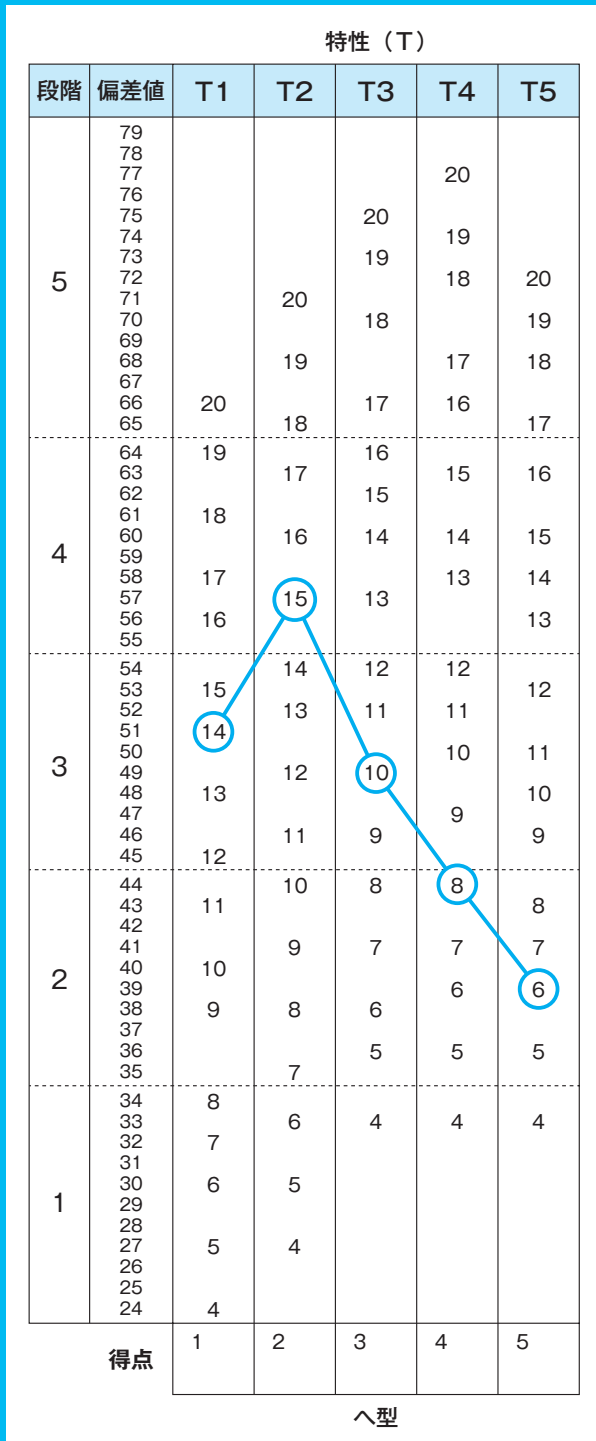
しかし、アメリカなどでは「リラックスしていこう！」と声をかけます。当事者の背中を押

してシャキッとさせる日本と、当事者の背中を緩めてリラックスさせるアメリカ。どちらが、本人は楽でしょうか。無論、背中を押すべき瞬間はあります。ただし、それはエネルギーを持っている人に対しての話で、エネルギーがない人には酷なことです（うつの人に「頑張る」と言わない方がよいという理由の一つが、前述

の例です）。新人看護師の多くは、緊張し、疲弊し、自信をなくしています。我々がすべきことは鼓舞ではないと思います。

さて、今回の本題です。前回の続きを述べる予定でしたが、お休みをいただいている間に病院での新人研修をお手伝いする機会があり、新人の「今」を聞いてきました。そこで、今回は「頑張る」をキーワードに、新人看護師が今感じている「大変だと思うこと」について述べようと思います。皆さんはすでに知っていることだと思いますが、もう一度、若者たちの真実を見つめてみましょう。

図 NSIの測定から見える新人看護師のストレス



新人看護師が、今、感じていること ～新人看護師のストレス～

私が作成した、看護職向けの職業性ストレス把握尺度（NSI）で測定した「新人看護師が職場で感じていること」は、図のとおりです。縦軸にある1～5は、ストレス（＝ストレス源）に出会う回数です。5段階評価となっており、3は「ほかの人と同じ」となります。横軸はそれぞれストレスの種類です。T1「仕事の量」、T2「仕事の質」、T3「患者との対人関係」、T4「同僚（同職種）との対人関係」、T5「医師との対人関係」という内容です。過去6カ月を振り返った結果なので、いわば「6カ月目の新人像」というわけです。

この結果から読み解く新人看護師が職場で感じていることは、「仕事の量はまだ多くない（任されていない）が、その仕事量の中で仕事の質に強い不安を抱えている。患者との人間関係で苦労しているが、同僚との関係はよく、医師には（まだ）ストレスを感じていない」という姿です。細かく分析すれば、次のような状態になります。

- ・自分が未熟であるため、任される仕事が多くはないことは重々承知している。しかし、少

ないわけではない（＝T1が3段階目）

- 多くはない仕事はどれも責任重大で、緊張している（T2が4段階目）
- 患者とかかわることは苦ではないが、どうすれば一番よいのか分からない（T3が3段階目）
- 同僚とはまだ仲がよく、先輩へは遠慮し、畏敬の対象（T4が2段階目）
- 医師と自分はまったく別の世界にいる（T5が1段階目）

これはあくまでも平均的な姿ですが、新人看護師の心情を比較的如実に表していると思います。

今回触れることができたのは、1カ月目の新人看護師の声です。NSIにおける6カ月目の新人看護師は少し仕事に慣れ、夜勤なども入るような段階です。では、その段階にたどり着く前、まだまったくの新人看護師の時は、どのようなことに苦労しているのでしょうか。次の項で実際のコメントを引用しながら説明します。

新人看護師が、今、 頑張っていること①

～まず「生きる」ことから

ストレッサーについて聞き取った際、もちろん職務上の場面が多く語られたのですが、その一方で「生活をする事」自体の困難が多く見受けられました。まず気になったのが「睡眠について」です。睡眠時間の短さに苦しんでおり、「早起きがつらい」という新社会人らしい可愛らしい意見が多く出される中、「目覚まし時計が鳴る前に目覚めてしまう」や「寝ないといけなのに寝られない」という緊張が関与する睡眠の問題に目がとまりました。もしも「よく眠れないまま、目覚まし時計が鳴る前に目覚める」なら、そのような睡眠不足は日中の集中力に影響します。これは第一に改善すべき課題であると感じました。

次に気になったのが「家事について」です。睡眠と同じく、「今までは家族がやっていたので、どうこなせばよいか分からない」という新社会人らしい可愛らしい意見も見受けられましたが、ほかには「時間がない」ことで家事をおろそかにしている意見が多く出されました。

睡眠や家事の時間を削る第一の要因は、「課題・宿題」と「1日の振り返り・まとめ」です。それが必要であり最優先であることは自明の理ですが、生活そのものの安定が土台にあるはずですが、新人看護師にとっては生活をおろそかにしてでも「職務」に取り組むべきであると考え、楽しいはずの新生活が重い負担と感じているようでした。可能であれば、皆さんのようなベテランの人がどのように仕事と生活を両立させているか、紹介・伝授する機会があるとよいと思います。

新人看護師が、今、 頑張っていること②

～職場に所属するための関係づくり

最も多く語られたのが、職場に定着するための努力でした。強固な信頼と連携が出来上がった環境に、自分が不協和音をもたらさないようにしようと「もがく」姿が見受けられました。多く見られたのは、先輩との関係づくりのあり方でした。「どう声をかけるか」「どう質問すればよいか」「どうすれば邪魔にならず、不愉快にさせないか」など、多くの新人看護師が「先輩に迷惑をかけないように必死」でした。どうして迷惑をかけるかという、まず「職務に不慣れ」で「時間配分がうまくいかない」中、「朝の情報収集が大変（集めきれない・終わらない）」なため、「どの情報を報告すべきか分からない」からだそうです。また、業務がスタートすると「業務に追われて疾患などの勉強ができ

ない」ことが多く、そのため「分からないことだらけ」のまま先輩に同行するため、「先輩に余計な指導の手間を取らせてしまって、申し訳ない」し「自分のできなさ加減に嫌気が差す」のだそうです。

なお、コロナ禍なのだなど実感したのが、互いの関係性の希薄さです。日勤後に先輩・後輩で集う機会がかなり少ないため、「先輩の性格がつかめない、分からない、仲良くなれない」そうです。先輩がどのような人か、それが分からないまま業務に入るため心の準備ができず、「当日つく先輩が誰なのかドキドキする」ことが毎日だそうです。このような関係性では、互いにどう伝えればよいのか迷い、通常業務にも支障を来すでしょう。

実際、大学教育においても同様の現象があります。例えば、ゼミナールの運営で希望があったのは「とにかく、仲良くなるための機会が欲しい」というものでした。今年、皆さんの目の前にいる若者は、卒業するまでの2年間でコロナ禍の真っ最中でした。公私の両方で周囲の人と距離感を取り、人と人の対面でのかかわりを避ける日々でした。つまり、本来は対面でのディスカッションやプレゼンテーション、演習や実習のほとんどを、画面越しに終えてきた子です。このことは、安全なコミュニケーションの練習ができぬまま今に至っていることを示しています。可能であれば、部署内や同期を集めた座談会などで垣根を越えた関係づくりを行い、コミュニケーションを取ることにためらいがないようにすることをお勧めします。

**新人看護師が、今、
頑張っていること③**
～滅私奉公をすべきであると、肝に銘じる

新人看護師の友人で一般職に就いている人は、

休祝日は「遊び」に行くことが多いでしょう。例えば、このゴールデンウィークにはディズニーランド&シーが大変にぎわったそうです。一方、今回の研修で聞かれたセリフは「休みがない（＝勉強やすべきことに費やすから）」「実家にも帰れない（＝そのような時間があるなら、予習・復習をすべき）」など、大変ストイックなものでした。しかし、その結果は「1人で寂しい」「自分のしたいことができずに休日が終わる」など、新社会人としてはとてもつらい事実につながります。どうすればそれを解消できるのか問うと、その答えは「それでも、頑張る。とにかくやる。役立つ人材になるまでは、プライベートはないと覚悟する」など、涙ぐましい頑張りを感じさせるコメントが聞かれました。

指導に当たる方々は、そこまで滅私しなさいと言っていないと思います。叱る時には、つつい厳しく「すべての時間を勉強に。プライベートはしばらくない」などと言うかもしれませんが、その言葉に従ってほしいと思いつつも、それでも少しは息抜きするだろうと想像していると思います。しかし、時には言葉どおりに受け取る子がいます。自責的で倫理観が強過ぎる子は、自分自身を厳しく律してしまい、本当にすべてを投げ打って学びに費やします。厳格な指導をした際には、どうかその後の様子を聞き取り、多少は息抜きできているかどうか確認し、していなければ息抜きの方法を伝授してください。

**新人看護師が、今、
確かに頑張っている～おわりに**

私が今回触れた「新人看護師の今」で感じたことは、働くこと以前の「生きることに必死」である姿です。研修で見る新人看護師は、一般

大学で見る学生に比べ数等倍凛々しく、こちらの急な要求にも順応するなど立派な若者たちです。同じ講義でも、学生と社会人に行うのではこうも違うのかと再認識させられました。しかし、本来は新社会人として新しい生活に希望を持ち前途洋々の若者であるはずの新人看護師は、すでに「辞めたい」と思う気持ちを秘め、うつうつとし重い身体を引きずって生きています。卒業後1カ月で希望を見失う子もいます。しかし、今日も出勤します。その場にいるという責任を、頑張って維持しています。

新人看護師が「起きたくない、行きたくない」のは「時間も管理できず、だらしがない」のではなく、「看護業務の重責を自分が担えるように思えず、自分が担わない方が患者のためになるのではないか」という不安や恐怖の表れです。「休日はどこにも出かけずに部屋にこもり、身体を休めている」という新人看護師たちは、「無気力」なのでも、「すべきことをサボっている」のでもなく、「活気がなくて情けない」のでもなく、「働くために体力を温存している」からなのです。

皆、本能的に看護という仕事の重要性を理解しています。しかし、まだ若く、社会経験がないために、表面的な過酷さに負けそうになっています。これ以上ただ頑張らせると、エネルギーの再充填ができていない子から抜け落ちるように辞めていくでしょう。エネルギーの再充填という点では、前半で述べた「加油」という言葉は最適です。本人に頑張らせるのではなく、こちらが加油しましょう。そして、加油できるまでは踏ん張らせ（その場に何とか立たせておく）ましょう。私が思う「新人看護師への応援」とは、そういうものです。

引用・参考文献

1) 中村有, 黒岩誠: NSIマニュアル, 実務教育出版, 2011.