

振り返り（リフレクション）

今年に入りまして、改めて原点に立ち返り、私自身、自己を振り返りたいと思い、「ナイチンゲールの看護論」を学び直しています。

その中で

・看護を行う私たちは「人間とは何か」「人は、いかに生きるか」をいつも問いただし、研鑽を積んでいく必要がある」と書かれています。

また、一昔前までは「女性は誰もが看護師である」と書かれていたが、現在では「看護の心（博愛と奉仕）を持った人は、誰もが看護師になれる」と書き直されています。

看護や介護にかかわる私たちは、すべての人が根底に持っている看護（介護）の精神を、常に意識して問い続け、磨いていくことが必要なのだと思います。

■ナイチンゲール、看護の覚え書の中にある

○換気について

「患者が呼吸する空気を常に正常に保つ」と述べられています。同時に、室内の空気を清浄にするには、部屋の清潔も欠かしてはならないと強調しています。

※訪問時、どこの窓を開けて、あるいはドアをどれくらい開けて換気していたらいいのか、我々も考える余地があると思います。

ついでに、ここで、呉の覚え書の中の1つを紹介します。

○口腔ケアについて

「つい見過ごされてしまいがちなお口の中の手入れ、口腔内を清潔に保つことこそが、健康維持につながる」
歯磨きは食後だけでなく、起床時の食前にも欠かさない。

※ここに関しては次回詳しく語ります。



■ナイチンゲールは「病人の看護」「健康を守る看護」を芸術だと語られています。

・生活習慣・思考の習慣・精神症状の改善などなど。

ナイチンゲールの看護理論は、学べば学ぶほど奥が深いです。仕事だけではなく、自分の人生にも大きな影響を与えています。

■私は15歳の時に看護師を目指しました。同居する祖母の介護がきっかけで、使命とやりがいを感じたのです。46年経った今でもその思いは同じです、いや、さらに高まっているように感じます。病む身（心）を抱えた方の傍に立ち続けたい。それには、まず自分の健康、元気を保つこと。私の今後の人生は「看護の心」「看とりの心」をさらに深めて、リフレクションしながら、その思いを周りに発信していきたいと思っています。

1度しかない人生をより豊かに、みのりの多い日々として重ねて行けたら幸せですね。

今月も寒い中よく頑張ってくれました。ありがとうございます。

