



にじいろレター

NO. 35



♪認定看護師実践活動グループの新しいメンバーを紹介します♪



緩和ケア認定看護師
3階西病棟
鍋倉 優

私は、今までたくさんのがん患者さんと出会いました。患者さんと関わる中で目の前で我慢しきれない痛み苦しんでいる患者さんの姿をみることもあり、看護師としてもっと何かできることはなかったのか振り返ることが度々ありました。そこで、より専門的な知識・技術を学び、ケアを提供し看護の質の向上をしたいと考え、緩和ケア認定看護師教育課程の受講を決めました。現在、3階西病棟に所属し、主に消化器疾患のがん患者さんに対してケアを行っています。緩和ケアはがんと診断された時から始まるケアです。認定看護師として、これからスタッフと共に、患者さんと家族の意思を尊重し、最期までその人らしく過ごせるように支援できるように関わっていきたいと思います。



新生児集中ケア認定看護師
総合周産期母子医療センター
谷口 朋子

私は、小さな体で強く生きる新生児と家族への看護実践にやりがいを感じていました。その反面、自分の力不足を感じることもありました。より専門的に学び、高度で質の高い看護を提供したいと思い、認定看護師教育課程に進むことを決めました。現在、NICUに所属し、急性期や重篤な状態にある新生児の生理的安定と発育・発達への個別的なケア、新しい生命を迎える家族の支援を行なっています。また、新生児の出す表情や仕草を近くで観察し、新生児自身が持つ力を見極め、発揮できるように、療養環境を整えています。新生児医療を支える皆様と連携し、新生児医療の目指すべき「障害なき成育」を実現できるようにケアを実践していきたいと思っています。

新生児集中ケア認定看護師とは・・・

新生児の病態変化の予測、重篤化の予防を行い、生理的安定を図るとともに神経行動学的な発達を促すケアを実践します。心理的な危機状態に直面している家族が、子どもとの関係を築けるように支援します。

災害などの緊急時の子どもたちへのこころの支援 ～災害などの緊急時、あなたはどのように子どもに声をかけますか？～

小児救急看護認定看護師：野崎 久美

近年、大震災や台風による水害など、自然災害が頻繁に起こっています。災害時の応急対応では、避難や救助など被害を最小限に抑える活動とともに、被災者の心のケアも欠かせません。子どもは、大人が感じている以上の恐怖心を感じており、認知機能、情緒的にも発達途上の段階であるため大人とは異なった反応行動、考えを示します。

災害後に見られる子どもの反応とは？



- ・**身体症状**：手足が動かなくなる、意識消失、腹痛、頭痛などの痛み、夜尿など
- ・**退行現象**：(赤ちゃん返り) 年齢にそぐわない甘え方や、わがままになる
- ・**マジカル・シンキング**：現実でないことを言い出す、自分の悪事のせいで災害が起きたと思いつむ
- ・**災害ごっこ**：地震や津波など災害で体験したことを思わせる遊び
- ・**精神症状**：突然パニックになる、泣く、眠れなくなるなど **異常な事態に対する、子どもの通常の反応!**

周りの大人はどのようにすればよい？

「見る・聴く・つなぐ」を行動原則とした「子どものための心理的救急処置」(=Psychological First Aid for Children、以下、子どもためのPFA)というアプローチ方法があります。

子どものためのPFAとは？

災害時などに、ストレスを抱えた子どもや養育者のこころを傷つけずに対応するためのスキルです。世界保健機関(WHO)などが作成したPFAマニュアルをもとにセーブ・ザ・チルドレンが開発しました。子どもの認知発達段階の特性や年齢にあわせて、誰にでもできるこころの応急手当です。

子どものためのPFA(行動原則：見る⇒聴く⇒つなぐ)

見る：Look	聴く：Listen	つなぐ：Link
<ul style="list-style-type: none"> ・安全確認 ・衣・食・住や医療で緊急支援を必要としている子どもがいないか探す ・深刻なストレスを抱えている子ども¹⁾がいないか探す 	<ul style="list-style-type: none"> ・支援が必要と思われる子どもに寄り添いながら聴く²⁾ ・子どもの話に耳を傾け、気持ちを落ち着かせる手助けをする 	<ul style="list-style-type: none"> ・適切なサポートや社会的支援につなげる ・自分で問題が対処できるように手助けをする ・情報提供

1) 専門家への支援が必要な子どもとは：依然として強いストレスを抱えている、人格や行動に大きな変化があり継続している、日常生活に支障をきたしている、自分自身や他者を傷つける など

2) 「いま一番辛いことは何？」など話すことを無理強いない。子どもの方から話し出した場合に傾聴する。「ここにいるからいつでも声をかけてね」と話しを聴く大人の存在を伝えるだけでも違う

「お家がべったんこー」と言いながら粘土を潰し「震災ごっこ」をして遊ぶ子どもたちは、言語化できないストレスを表現し、遊びを通じて不安を乗り越えようとしている表れです。怒るのではなく、最後には「でも無事でよかったね」など前向きな結末で終わるようなど声かけするのが良いです。危機的な出来事に直面した子どもたちは、不安を抱えたり、いつもと違った反応を示したりすることは自然なことですが、多くの子どもは難しい問題に対処する回復力や適応力を持っており自然に回復していきます。子どもの心の回復には、周りの大人が安心して温かく子どもを見守り、寄り添っていく必要があります。そのためにも子どものためのPFAを多くの人に学んでいただき、危機的状況下の子どもを支えて欲しいと思います。