

令和2年7月9日（木）

*近況

半年ほど寝かせてしまいました。申し訳ありません！

3年目になり、訪問も増え、新しく入った新卒1年目（5代目！）のプリセプターに任命され、てんこもりな毎日を送っています。

4月は異動もあり、例のウイルスのこともありかなりバタバタとはしていますが、日々先輩と振り返りをする中で、こちらがハッと気づかされることは多く。そんな気づきをまたここに書いていければと思っています。

令和2年1月10日（金）

1/8に書いた利用者さんが、昨日亡くなりました。

私は昨日お休みだったのですが、記録を読んでいると、家族みなでお父さんの呼吸停止を見守って、しばらくして看護に電話があったようです。

私はそれを読んで嬉しい気持ちになりました。

利用者さんが亡くなったのに、嬉しいなんて変かもしれません。

家族が、看護師の事前の説明をよく理解されて、みなで呼吸の変化を見守って、落ち着いて看取りをされたということが嬉しかったです。

看護って難しいですね。押すときは押さなきゃいけないし、やりすぎたら本人や家族の力を奪ってしまうし。訪問して、ケアすることだけが看護じゃない。本人、家族の力を引き出して、看護師がいない時間を安心して過ごせるように看護する。

今年に入り、めっちゃくちゃ真面目モードな3代目です。たくさん考えさせてくれる利用者さんに出会えています。

令和2年1月8日（水）

*今日の訪問から

命の灯火が、あと数日かな、という利用者さんの訪問にいきました。

もう閉眼してお話も難しい状態でした。

でも、家族みんなの協力で洗髪や清拭をしていると、目がぱっちりとおきました。それを見て、元気がなかった奥さんも、音頭をとってワイワイと体を拭いていって。もう亡くなりそうな方がいるのに、そこには確かに穏やかな時間がありました。最初に家に帰ってきたとき、奥さんが『もうお父さんはわかってないかもしれないけど、家族の団欒の雰囲気を感じてもらえたらいい。』とおっしゃっていたことを思い出しました。

娘さんは、『ベッドの上で髪が洗えるなんて知らなかった。』と喜んでくださり、わたしもしかして、ちょっと良い看護ができたのかな？と思ったりしました。

家に帰ってぼんやり思い返して、あれは多分、洗髪それ自体が看護だったわけじゃない。家族の、『お父さんに何かしてあげたい』という気持ちを汲んで、実現できる場を作ったこ

とが看護だったんじゃないかな、と思いました。

今日の関わりが、良い看護だったかどうかは、もう少し後にわかるんじゃないかと思っています。

令和2年1月3日（金）

*あけましておめでとうございます

仕事初めです。2020年は、4月には3年目に突入するということでちょっぴりドキドキしております。

年末年始は少しまとまったお休みがあったので、遠方に年越しライブを見にいきました。めっちゃくちゃ楽しかったです。

去年1年間は、単独訪問件数もどっと増える中で、「自分の精神状態をフラットに保つこと」がいかに難しいかを痛感しました。

看護ってとても感情を消費します。時には仕事の中で深く傷ついてしまったり、倫理的なもやもやを感じたりもします。イライラしていると、利用者さんのペースに合わせるのが辛かったり、見えるものが見えなかったり。

だから、時には看護師でないただの人間としての自分にしっかり戻って気持ちを切り替える時間が、看護のためにも自分のためにも大切だと感じます。そんなとき、私は音楽がとても気分転換になります。

これを読んでくださっているみなさんは、趣味がありますか？ぜひ仕事を始めても大切にしてほしいと思います！

令和元年12月28日（土）

*令和元年のおわりに

今日は土曜日出勤でございます。年末になると、お正月は一時的に退院して家族と家で過ごしたいという方が多いこともあり、訪問看護は頑張りどき。訪問がおわってやっとひといきついてブログを書いています。

今年度で2年間の新卒訪問看護師育成プログラムはおわり、来年の春からは3年目になり、また後輩が1人増えます。ほんとうに1年ってあっという間ですね。2年目は単独訪問が一気に増えて、仕事を楽しいなと思える瞬間が多かったと感じています！

2年目の目標は緊急対応と家族看護でした。残り3ヶ月、目標に向かってさらに力をつけていきたいです。

令和元年12月19日（木）

*夜中の緊急対応

昨日から緊急携帯当番です。昨日は何と一晚で3件もコールがあり、内2件訪問に走りましました。電話は21時台、0時台、3時台……。今まで半年当番して、夜間の訪問1回と早

朝の電話対応1回ぐらいしか経験がなかったのでとても緊張しました。

とても不安そうなお家族からの電話に、一気に仕事モードになりました。電子カルテを見ながらなんとか問診し、夜間ですが担当 NS に相談し、タクシーで急いで訪問へ。帰ってきたのは朝の5:30でした。気づいたら午前の訪問は調整してもらっていて、午後からの出勤でOKと。おかげさまで午後から元気に出勤できました。

こういう時、もちろん看護師の身体的負担もありますが、何より夜中に体調が急変した利用者さんや家族はどれだけ不安だったかな、と思い知らされます。在宅で安心して生活できる、って簡単なことじゃないのだと。改めて、在宅療養を支えるって責任重大だ、と感じています。

令和元年12月17日(火)

*就職説明会に出陣

今日は看護大学での就職説明会に参加しました。

自由にブースをまわる形式だったので、訪問看護は閑古鳥が鳴くかなと思いきや、どんどん学生さんが立ち寄ってくださり、嬉しい悲鳴。新人教育の事や、新卒訪問看護師当事者だから話せるリアルをお伝えしました。新卒で訪問看護という選択肢。もっともっと普通の選択肢になったらいいなと願っています。

令和元年12月6日(金)

*後輩の激励会

今日は新卒の先輩とあつまって、4代目の後輩の病院実習激励会&単独訪問おめでとう会をしました!美味しいお酒を飲みながら(4代目は酒が強い・・・)単独訪問の感想や今の悩み、病院実習への不安などをききました。先輩と、「悩むところはみんな一緒やな」と改めて実感。

彼女が初めて単独訪問した利用者さんは、実は新卒の先輩2人も担当している方なので、自然とその利用者さんの話に。思った以上に後輩が、利用者さんの今後を考えた視点をもっていることがわかり感動しました。最終的に3人で「良い看護をしていこう」と熱い会になりました(笑)。

4代目の後輩が、「私はこういうふうに、誰かと“看護”について語ってみたかったです」と嬉しそうに話してくれました。若輩者ばかりで話し合って、先輩方からみたら笑えるかもしれないけど、私たちはけっこうまじめに看護が好きで看護に本気です!とこんなところで宣言してみる。

令和元年12月4日(水)

*ヘルプ研修

今日は1日、同じフロア内のヘルパー事業所で研修させていただきました。

ヘルパーの方に同行すると、看護師とはまた違った視点で利用者さんの生活を観察されているのだなとわかりました。訪問看護でも、ヘルパー訪問時に異変に気付いて連絡いただいたことで、早期対応ができる例があります。今回ヘルパーの方々と顔見知りになれたことで、事業所で会った時にグッと話しやすくなりました。今までよりも密に連携できそうです。

令和元年12月2日（月）

*初契約！

今日は初めて契約を行いました。

訪問看護は利用者さんと訪問看護事業所の契約でサービスが開始されます。

訪問看護の役割や保険のしくみ、料金の説明など、大切なことを相手にわかりやすく伝えなければなりません。係長に台本作りを手伝ってもらい、ドキドキの契約でした。

令和元年11月29日（金）

*老健で研修

今週1週間、お隣の老人保健施設で研修させていただきました。

今回は認知症があり離設の可能性がある方のフロア。疾患も認知症の程度もさまざまな入所者の方を、集団生活という環境の中で、看護師や介護士がどう観察しどう支援しているのか学ぶことができました。受け持った方は100歳目前の、元気で素敵な方で、在宅復帰に向けてご本人やご家族の意思決定支援に関わらせて頂きました。もし家に帰って訪問看護が必要なら、ぜひ行きたい！と思えるような出会いでした。

令和元年11月23日（土）

*研究発表

今日は看護協会主催の実践報告会に参加し、口頭発表をしてきました！

テーマは、「新卒訪問看護師が24時間対応体制に従事するときの困難感と対処」。

病棟経験のない私たちが、緊急携帯をもち対応する際に感じている不安や、具体的な対処について研究しました。訪問看護分野の発表がそもそも少ない中、新卒訪問看護師の当事者研究は異色。発表者のなかでも明らかに浮いていて、不慣れ感満載でした…。マンガのように足がガタガタ震えてしまいました（泣）。でも貴重な経験ができて良かったです。

令和元年11月22日（金）

*臨時訪問で採血

夕方に先生から緊急採血のオーダーあり。明日から休みに入ってしまうということで、19時ごろに採血しに走りました。

夜の訪問というだけでもドキドキなのに、「血管が出にくい方だよ」と先輩に言われ、私に

できるかしら…と不安でいっぱいでした。2回は刺さないといけないかなと覚悟しながら、ここしかない！という血管に穿刺しなんとか採血終了。急いでクリニックに持って行きます。こういう時、訪問看護は病院と違い、とれないからとすぐに先輩に代わってもらえる事が出来ないのですごく緊張します。任務を遂行できてよかった～。

令和元年11月15日（金）

*歓迎会

9月から新入職員の方が4名も仲間に加わってくださっています。今日はその4名の方の歓迎会を開催しました！

後輩と席のくじを作ったり、出し物の準備をしたりしました。今回は少し早めの忘年会も兼ねて、無●良品のお菓子ビンゴ大会をしました。みなさん本気でビンゴを狙っていて、大変楽しい会になりました。

個人的には、このような会の企画も、後輩ができたことで2人で出来るようになったので助かっていますし、準備から楽しいです！

令和元年11月11日（月）

*インフルエンザ予防接種

毎年恒例、いつもお世話になっている在宅医の先生のクリニックで、スタッフみんなで予防接種の打ち合いをしました。

今年は4代目の後輩のために、腕を貸してくれる優しい先輩が10名ほど集まってくださいました。バイアルからの吸い上げ、注射前の声かけ等々含めて、ベテランからの指導の下皮下注射しました。初めは緊張していた後輩も、何度も打つうちになにかを掴んだ様子(笑)。

令和元年11月1日（金）

*点滴

久しぶりに点滴ルートを留置しに訪問。ちゃんと入るかどうかが不安でしたが、奥様の協力もあり無事1回で入れることができ、ちょっと自信がつかしました。

令和元年10月26日（土）

*土曜日出勤

つ、つかれた…。昨日の時点では3件と聞いていたはずが、ふたを開けてみれば5件に。状態変化の大きい利用者さんが多い土曜日出勤はいつも緊張。でも何とか回れました。

今日嬉しかったのは、ほぼ初めましての利用者さん宅に臨時訪問、普段は高次脳機能障害で言葉が出にくくコミュニケーションはジェスチャーのみとのことですが、帰ろうとする時「ありがとうございました」とニコニコ握手してくださいました。こういうことがたまにあるので頑張っているなーと思いながら、今日はぐっすり眠れそうです。

令和元年10月18日（金）

*面談

今日は管理者の方との定期的な面談の日でした。緊張した～！

まずは自分のラダーの確認、できるようになったことと今後の課題の確認です。

最近、日々記録の作成やケアマネさんとの連携はそれなりにできるようになったと感じているのですが、主治医への報告が苦手です。忙しい先生に、的確な情報提供を…と思うけれど、いつ・なにを・どんな手段で伝えるか悩みます。課長には、先輩とシミュレーションしてみても？と提案が。さっそくやってみます。

それから、がん末期や小児など医療ケアの多い重症利用者への訪問経験が少ないのが不安だと伝えました。こちら、リーダーと相談し重症利用者への同行訪問を組んでいくことに。ドキドキですが、大事な2年目の下半期を学びの多い期間にしたいです！

令和元年10月9日（水）

*傾聴トレーニング

この頃あまり意識できていなかったのですが、先生に会うと一気に身が引き締まります！最近の悩みであった、「精神疾患のある方からの、不安の訴えの電話」の聴き方を教えていただきました。

話し手は、電話をかけた時点で、不安が恐怖のピークまで達している。

しかし、看護師は身体的な緊急性がないと判断しているので穏やかに聴こうとする。

ここにギャップが生じ、なかなか「わかってもらえた感」を感じてもらえないので、話が長くなっていく…ということだそうです。

不安な方の気持ちを落ち着けようと、つとめて穏やかに聴いていたのが逆効果だったとは。そういった場合には、相手の緊迫したトーンをくみ取って、その通りに返すのが良いそうです。話し手の気持ちにフィットした返しができれば、「わかってもらえた感」が生まれ、話し手は満足するとのこと。目から鱗でした。

令和元年10月6日（日）

*職場の先輩とご飯

最近バタバタして疲れていたもので、美味しいものでも食べに行くか！と誘っていただきました。先輩はさすが看護師というか、聞き上手なのでしゃべりまくって、すっかり癒されて帰りました。またすぐにでも行きたい気持ちです。

令和元年9月29日（日）

*臨床推論の研修

平原優美先生の研修に行ってきました。

係長におススメされて行ったのですが…今までの研修でいちばんおもしろかった！
解剖生理をもとにして、明日から訪問で使えるエッセンスがたくさんあって全部メモして
帰るぞという意気込みで聴きました。

中でも自律神経を味方につけて、反射を利用したケアというのが興味深く、だんだん平原
先生が魔法使いに見えてくるほどでした。明日からやってみよ。

令和元年9月12日（木）

*就職説明会

看護大学での就職説明会に参加しました。

3月に行った就職説明会はブースに立ち寄ってくれた方とお話するスタイルだったので
すが、今回は学生さんがグループで次々とやってくる⇒私喋る⇒質疑応答⇒次の学生さん
来る…の繰り返しだったので声が枯れました。(笑)

3年生だから実習もまだだし、新卒で訪問看護といってもピンと来ない表情の方が多かっ
たのですが、数名、目をキラキラさせて聴いてくれた学生さんがいて、精一杯勧誘してお
きました！仲間が増えたらいいなあ。

令和元年8月28日（水）

*お悔み訪問

6月に書いた、エンゼルケアをさせていただいた故利用者さんのご家族に会いに行ってい
きました。ご家族のグリーフケアと看護の振り返りが目的です。

主介護者の娘さんとは、約1年間、訪問中も笑いあり涙ありいろんなお話を一緒にしてき
て、「利用者家族と看護師」ではなく、「みんなあわせてケアチーム」という気持ちだっ
たな、と改めて思い出しました。娘さんは今回のお悔みやみ訪問をととても楽しみにしてくださ
っていて、久しぶりの再会を喜び合いました。

「全然ご飯を飲み込んでくれなくて、食べてよ！と頬を叩いてしまったことがあった。」

「ご飯が食べられなくなった日、痩せたばあちゃんを前にして、もうなにもできへん、ご
めんね、と罪悪感でいっぱいやった。」「ばあちゃんも泣いてた。」

食事を身体が受け付けなくなる中で、食べること=生きることと考えていた娘さんは、もう
食べない方が楽なんだと看護師が何度説明しても葛藤していて、頭ではわかっているも親
の死を受け入れられない気持ちがあったのかな、と娘さんの言葉で思い返しました。

最後に、お母さんの介護が生活の中心だった娘さんにとって、訪問看護師と話す時間は癒
しの時間だった、といわれて、素直にうれしいとともに改めて家族看護のニーズを感じま
した。

私は最近の訪問、ご家族のお話をゆっくり聴いていたかな。訪問件数が増えてきて、ケア
に精一杯になっていなかったか。2年目の目標の1つは家族看護だったなと思い出しまし
た。また今日から頑張ろう。

令和元年8月23日（金）

*最近感じること

訪問の中で、以前は「看護師として必要と思うケア」を一生懸命提案してやっていたのですが、最近は「目の前にいる人が何を求めているか」「命に係わる事はなにか」を意識しはじめました。だからなのか、仕事を面白いと感じます。

以前は「やることリスト」を遂行するのに精いっぱい、予定と違う事が起こるとパニックになったりすごく時間がかかったりしてストレスになっていたんだと思います。

今は利用者さんと話しながら、一緒に戦っている感覚です。

でも、利用者さんとの心理的距離が近くなった分、利用者さんがしんどい時は私もしんどくなることがあります。時には少し冷静になり、俯瞰で利用者さんをみるのが課題のかな、と思っています。

令和元年8月20日（火）

*体験発表

今日は看護協会で、新卒訪問看護師育成プログラムの体験発表をさせていただきました。

実際、新卒で訪問看護ってどうなの？と感じている大学の先生方や学生さん、新卒の採用を考えている管理者の方々などが聴きにきてくださいました。

自分のこれまでのあゆみを、悩んだ出来事やいろんな感情もひっくり返して率直にお話しすることができ、自分自身の振り返りにもなりました！

最後に沢山の質問をいただき嬉しかったです。

令和元年8月12日（月）

*初！6件訪問

今日は初めての祝日出勤でした。祝日は普段よりスタッフが少ないので、その分出勤者は大忙しとなります。最近訪問件数も増え、1日4～5件回っていますが、今日は初めて6件回らせていただきました！たまに先輩が6件のことがあり、すごいなあと思っていたのですがついに自分も経験するとは。さて、今から記録を書かなければ。(泣)

令和元年8月8日（木）

*うんち

気がふれたわけではありません。

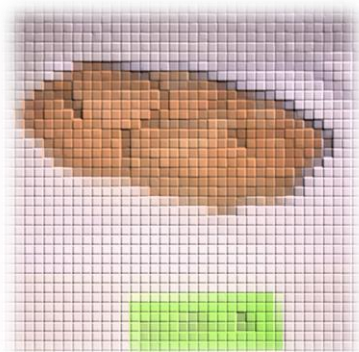
課長からの依頼で、新卒が集まって疑似便作りをしました！

まずは夕食に、特に意味はありませんがあえてキーマカレーを作りました。手前味噌ですがとてもおいしかったです。

さて、粘土でスケール1～7の便と血便、タール便などを作っていくのですが、これが意

外と楽しい。童心にかえって工作を全力でやりました。

力作がこちらです。（※1画像は加工しています※2粘土です）



☆作品 No.2～硬い便～☆

☆工夫点：水分含有量が少ない質感を出すため、あえてちぎった便を丸めてから合体させた点。

☆難しかった点：一度バラバラにしているため、便としての一体感を出すのに苦労した。

☆ワンポイントアドバイス：表面に黒い絵の具でコーティングを施し、普通便との便色の変化を表現するのがポイントです。

令和元年8月3日（土）

*東京研修

今日は係長と新幹線に乗って、「新卒訪問看護師が就職しようと思う事業所要件」の検討会に参加しました。新卒の仲間がいるかな？と思っていたのですが、実際は訪問看護ステーションの管理者の方が多数参加されていました。なんと新卒訪問看護師の当事者は私だけだったので、グループワークでは「どんな事業所なら就職したいと思う！？」と質問攻めにあいました。思いがけず、いままでの自分の悩みや、職場のサポート体制を振り返る機会となりました。

一番大切な事業所要件は、「サポーターな雰囲気」。新卒者の成長ペースに合わせてゆっくり見守ってくれる、というのがありますが、なにより、管理者だけでなく先輩スタッフが「新卒を育てよう、応援しよう」という気持ちで関わってくれることが重要であると結論が出ました。当事業団は新卒をとりはじめて4年目で、私が入った時にはすでに先輩たちは皆さん母のようなプリセプターのような存在でいてくれましたが、新卒が初めて入った時は先輩も利用者も接し方がわからず、徐々に今のようなサポーターな雰囲気が醸成されたそうです。改めて、今自分がいられる環境は恵まれているなと感じました。

令和元年7月27日（土）

*自分の人生は自分で決める

1か月ぶりぐらいに訪問した利用者さん。以前は、ご本人がどのような生活を送りたいかお聞きしても「これはいやだ、あれはしたくない」と、辛いことの訴えがとにかく多く、看護師として必要だと思うことを提案しても聞き入れていただけない日々が続いていました。私自身もこの方に向こう看護していけばよいのか悩んでいたため、少し緊張していました。

久しぶりにお顔をみると目に力があり、はっきりと「もう長くはないと思うけど、息をし

ている限りは生きよう、と思う。最期まで寝付かないように、自分にできるリハビリなどはやっけて行こうと思うの。」と涙ぐみながら話して下さいました。その変わりように驚くとともに、やはり人生は本人自身が決めていくもの、周りからの情報提供は必要ですが、最終的には本人が納得して必要だと理解してはじめて変わっていくのだなと実感しました。そして、そのプロセスにかかる時間も人それぞれなんですね。私が焦って悩んではいけないなと反省しました。ご本人のペースで咀嚼して、行動変容につながるまで待つ余裕が、私には足りなかったです。

令和元年7月25日（木）

*3日間緊急当番でした

今回は1件臨時訪問、2件電話対応がありました。

訪問が必要になった方は自分の受け持ちの利用者さんだったのですぐに動くことができました。電話は訪問した事のない方からもあったので、夜でしたが担当スタッフの方に相談し、なんとか対応することができました。

真夜中に電話が鳴ることは少ないですが、まだ緊張して安眠できません。携帯を首にぶらさげてIpadがない！と必死に探す夢をみてしまいました。

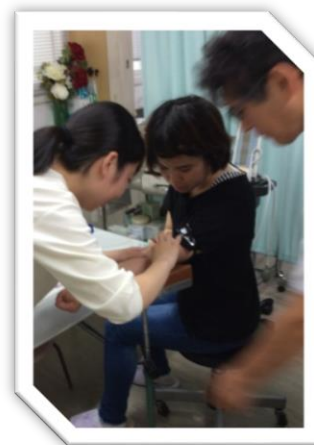
令和元年7月16日（火）

*後輩の採血をしました

6月は一気に訪問件数も増えバタバタしておりました。楽しく仕事しています！

今日は、後輩が県立病院で研修するにあたり抗体検査が必要なたため、いつもお世話になっている在宅医の先生のご指導の下私が採血しました。

朝から後輩に対し、水をしっかり飲んでおくようにと圧力をかけ、血管を出しておいてもらった甲斐あって1回でとることができました。久しぶりの採血で緊張した…。



令和元年6月26日（水）

*久しぶりの初回訪問・契約

今日は所長とともに初回訪問に行ってきました。

最近はチームリーダーや管理者が初回訪問に行くことが多かったのですが、うちのチームの方ということで私が訪問させて頂くことになりました。まっさらな中から、ご本人とお話しし生活の目標や看護の方向性を決めていく作業。責任重大ですが一番面白い瞬間です。初めは表情の硬かった利用者さんが、話を聴くにつれて

徐々に穏やかな様子になるのを見てほっとしました。

令和元年6月19日（水）

*傾聴トレーニング

今まで、相手の言ったことをそのまま返すのが基本と言われていたのですが、今回は1つレベルアップし「出来事レベルの発言は要約して返す」という課題が出ました！

自分の価値観や主観を入れずに相手の言葉を要約し整理して返すのはとても難しい。

しかし前回までのおうむ返しの会話よりは会話らしくなっていて、今回の傾聴トレーニングは楽しかったです。傾聴力をどんどん高めていくぞー。

令和元年6月11日（火）

*1年目の学びについてまとめました

課長から、まとめをこのブログに載せてみては？との提案が。

とても長いですが、よければ読んでみてください。

入職1年目の学び

はじめに

3人目の新卒訪問看護師として当事業団に入職して早くも1年が経とうとしている。社会人として生活することも、看護師を名乗ることも、西宮という土地で生活していくこともすべてが初めての経験であった。1年前はセンターで座っているだけでも緊張し、日々学ぶことの膨大さや自らの未熟さに押しつぶされそうになることも多々あったが、この1年で非常に多くの学びを得て成長できたと感じている。入職1年目の総括として、主に3つの学びの場面について考察し以下に述べる。

1. 訪問看護師としての基本

入職して最初の3ヵ月は主に同行訪問を通して、利用者の自立を支援する看護を学ぶことができた。訪問看護では利用者を生活者としてとらえ、自宅という利用者のテリトリーの中で看護する。訪問してみると、自宅では利用者それぞれのペースで時間が流れていた。病院での実習が大半であった学生時代には病室にいる患者に対して「〇〇病のAさん」というような見方をしていたために気付かなかったが、「生活」の中に入っていく体験から、訪問看護の利用者は何らかの疾患や障害をもっていてもそれらはあくまでその人の人生の一部でしかないのだと学んだ。先輩看護師は利用者の疾患や障害にとらわれることなく、その人なりの自立した生活を大切にしていた。そのため、時には治療よりもその人らしさを守ることを重視することもあると知った。生活の場は利用者の数だけあるため、同じ看護ケアでも手順が違うことや物品が違うことに初めは戸惑ったが、先輩看護師が利用者の

生活に看護を溶け込ませるように様々な工夫をしているのを見て、利用者が大切にしていた生活を中心に置いて看護をすることが自立支援の基本であると学んだ。また、在宅の現場で多く経験できる浣腸・排便・陰部洗浄などのケアについて、様々な先輩看護師のやり方を観察することでどうすれば効率よくできるか、どうすれば利用者にとって安全安楽にケアできるかを学ぶことができた。

2. 病院実習

夏の病院実習では約2か月間8階病棟で実習し、基本的な看護技術を繰り返し実践し習得することができた。特に採血や点滴、経管栄養法などの技術は経験が少なく、実際に患者に対して実施したことはなかった。そのため、実習の最初の頃は自信が持てず手順を何度確認しても不安であったが、先輩看護師から生理学や解剖学の知識を復習してもらうようアドバイスをいただき、看護手順の根拠を改めて学び直したことで徐々に不安が解消された。自らが感じていた看護技術への不安は、経験不足だけでなく、根拠を深く理解できていない知識不足からも起こっていたということがわかってからは、手順書に書いてあることがなぜ行われるのかを理解できるまで調べるようになった。また、急性期の患者と毎日関わる中で状態観察の重要性を学ぶことができた。在宅の現場で同行訪問していた時は、状態が安定している利用者の様子しか見たことがなかったため、ついケアの手順などに注意が向き、「一番大切なのは状態観察だよ。」という上司の言葉の意味を十分に理解できていなかった。しかし病棟で実際に私がケアしている最中に患者の意識レベルが低下した経験から、患者に起こりうることを予測して状態観察することの大切さを身をもって感じる事ができた。冬の病院実習では様々な部署での退院支援の実際について学び、地域全体をチームとして捉える視点を養うことができた。受け持ち患者への看護展開をする中で、気付かぬうちに自分1人で看護しようとしており、患者の思いを見失い行き詰ったときがあった。先輩看護師に相談したことで、入院当初に患者が語っていた目標を知ることができ、そこから患者の目標を達成するために褥瘡チームや栄養チームと協働しチームで看護することができた。

3. 同行訪問から単独訪問へ

主訪問者として責任を持って看護を提供するために、客観的な情報を集め根拠をもったアセスメントをすることの大切さや、報告・連絡・相談をしながら動くことの大切さを学んだ。9月～10月は毎週同じ利用者に訪問し、前回訪問時からの変化をふまえたアセスメントを学んでいった。訪問後、看護記録を自分で作成し先輩看護師に確認してもらうことで、自分のアセスメントと先輩看護師のアセスメントの相違点を見つけ、重要な観察ポイントをおさえていった。看護記録の書き方についても、SOAPで書くことの意味や次の訪問者に分かりやすい記述の仕方など、指導を受けながら習得していくことができた。11月からは単独訪問を経験した。1人で行きはじめて間もない頃は、何度も同行したお宅であっても緊張し、ケアを実施してくることで精一杯で普段見えていたものが見えなくなることもあった。しかし訪問後、以前同行していた先輩看護師に報告し相談することで、

自分の訪問に抜けていた視点や課題が明らかになり、次第に落ち着いて訪問できるようになっていった。冬の病院実習を終えてからは退院支援に関わったことや多職種との連携を学んだことで視野が広がり、日々のケアだけでなく長期的な目標設定や訪問看護卒業に向けた関わりなどを意識して訪問できる場面も少しずつではあるが増えてきた。

おわりに

私にとって初めて看護師として過ごしたこの1年は、訪問看護とは何か、訪問看護師の役割とは何かを学ぶなかで、少しずつ看護師になっていった1年であった。入職当初は自らを看護師と名乗ることにすら抵抗を覚えるほど、看護師である実感や自覚がなかった。そのような状態から先輩方との同行訪問や病院実習を経て、アセスメントの視点や看護技術を身につけ、ようやく看護師としてのスタートラインに立ったという思いである。2年目からは緊急当番を担うことになる。利用者全体の把握、緊急時の臨床推論と判断の力を養うことを目標に、目の前の訪問で起こっていることだけでなく利用者の状態を線でアセスメントし、起こりうる状態を予測してチームで対処することができるように学んでいきたい。そのために、引き続き先輩方との同行訪問や外部研修などにも参加していきたいと考えている。また改めて利用者や家族がもつ力を引き出す自立支援の視点に立ち、1年目では十分に実施できなかった家族に対する看護にも力を入れていきたい。傾聴トレーニングで傾聴スキルを身につけ実践することに加えて、限られた訪問時間の中で本人や家族の語りを傾聴する時間をもてるよう、ケアの正確さやスピードを向上させていくことも意識して行っていきたいと考えている。

令和元年6月4日（火）

*看取り支援

1年目の頃から訪問し、約1年間関わらせていただいた利用者さんが亡くなりました。

エンゼルケアを最初から最後までさせて頂くのは今日が初めてで、今までの訪問の日々を思い返しながらかケアさせていただきました。

以前別の方のエンゼルケアに同行した時は、あまりその方と関わりが深くなかったというのがありますが、亡くなった利用者さんを前にしてなんと声をかければよいのかわからず戸惑い、死というものに直面した恐怖感が強かったように思います。

今回は、利用者さんの顔をみると自然に「お疲れ様でした、ありがとうございました。」と口にしていました。恐怖感はなく、ただただ感謝の気持ちで清拭をしました。利用者さんが穏やかな顔であったこと、なにより主介護者の娘さんがすっきりした表情で今までの事をたくさん話してくださったことが印象的でした。

令和元年6月1日（土）

*土曜日出勤でレベルアップ

今日の土曜日出勤は係長と2人で出勤でした。訪問件数が多かった（退院してきたばかりの方が多数おられた）ので、私も普段行ったことのない方に訪問することになりました。1年目の時は、2～3か月かけて同行訪問してやっと単独訪問でした。2年目では得られる情報の中で起こりうることを予測し訪問することも増え、ドキドキですが任せてもらえるようになった嬉しさも感じています！

令和元年5月22日（水）

*女子会

今日は新卒で入った女子3人（先輩、わたし、後輩）でご飯を食べに行きました。後輩（4代目）は最近、技術指導を受けることが多く、色々と悩んでいたようです。後輩なりにセンターの環境整備など頑張ってくれているのは見ていたのですが、元気がないのには気づきませんでした。姉二人で励まして、たくさんご飯を食べたら少し元気になったようでした。

令和元年5月20日（月）

*週末の携帯当番

先週末は初めての週末携帯当番でした。

いつでも訪問ができる場所にいななければならないため、自宅で家事をしたり職場近くで友達とお茶をしたりしながら、ちょっとドキドキの週末でした。

日曜日の夕方、近くで買い物をしていると携帯が鳴りました！深呼吸して電話を取ると、最近訪問開始したばかりのお会いしたことがない利用者さんでした。急いでipadの電子カルテを開きながら、利用者さんの訴えをききます。担当スタッフと、もう一人の携帯当番さんに相談。なんとか電話で対応することができました。

今日の朝、担当スタッフからその利用者さんに状態確認の電話をすると、「電話をしたら安心して、結局痛み止めは使わずに済みました。」とのこと。ひとまず安心して頂けたならよかったです。そのあと上司と痛みのアセスメントなどについて振り返りました。緊急携帯は不安な思いや苦痛な症状がある中でお電話をいただくことがほとんどなので、問診の中での臨床推論はもちろんですが、まずは自分が落ち着いて、安心できる声掛けができるよう頑張っていきたいです。

令和元年5月13日（月）

*新卒4人でごはん

後輩が入ってきてはじめて4人（1～4年目の新卒入職組）でご飯を食べに行きました！私たちは職場に同期がいないため、新卒で入っ



てきた年齢の近いスタッフが自然と同期のような役割を果たしており、悩みを相談したり一緒に技術研修を受けたりしています。

今日は1年目の後輩のプチ歓迎会も兼ねて…と思っていたのに、話はお兄さんお姉さんの恋愛事情で大盛り上がり！？いつも職場で緊張している後輩がリラックスして良く笑い良く食べていたのでよしとするか…。

令和元年5月9日（木）

*ある日の風景

新卒第一号であり現在4年目の先輩と私の仕事風景です！

2人とも係長より指導を受けている最中です…。

訪問から帰ってきてセンターにつくとひとまずホッ。そこからの看護記録作成や各所への連絡が結構大切な仕事だったりします。人に伝わる記録、人に伝わる報告の仕方などなど毎日学ぶことはいっぱいです。



令和元年5月2日（木）

*2つの初めて記念

世の中は10連休でにぎわっていますが、私は本日出勤でした。(後日振替休日があります！)

さて、今日は点滴が必要な方に初めて1人で訪問することになっていたので朝からソワソワしておりました。訪問してみると、少し脱水が進んでおり、以前訪問した時より血管が細い。腕は1度失敗してしまいました。しかし気を取り直してもう一度血管を探す！今ここにいる看護師は私だけなのだから…全身探して足になんとか入りそうな血管を見つけました。2度目は足に穿刺。無事成功しました。実は足でルートを取ったのも今日が初めてでした。取れてよかった～！

センターに帰って早速先輩に報告。「やるやん！さすがや！」

全力で褒めてくれる先輩の優しさがありがたいです。また一つ成長できました。

平成31年4月26日（金）

*歓迎会

今日は3月に入職された方と、この4月に入職した後輩の歓迎会を企画しました！

今回は焼き肉にしてみました。月末&大型連休前の忙しい日でしたが、たくさんの方が参加してくださいました。お米が大好きな私の先輩（3年目）のテーブルは肉ではなくピビンバの嵐、さすがです。ちょこんと座った1年目の後輩が黙々とご飯を食べているので、話せているか偵察に行ったり。みんなで楽しいひとときでした。

平成31年4月23日（火）

*緊急携帯

昨日はじめて緊急携帯をもちました！枕元に携帯とIbow（電子カルテシステム）と急変対応ブック、申し送りメモを置いて、電気をつけたまま寝ました。寝られないかなと思っていましたが、前日の方が緊張して寝られなかったため、案外ぐっすり寝てしまいました。無事終わって一安心です。

平成31年4月13日（土）

*初めて一人で回った土曜日出勤

土曜日は交代で出勤しています。これまでも土曜日出勤の経験はありましたが、同行訪問が中心でした。今日の土曜日訪問は初めての単独訪問で1日まわりました！普段自分が主訪問ではない方や状態の不安定な方も訪問するので緊張していましたが、そんなことは上司にはお見通しで、前日にしっかりシミュレーションしていただきました。そして普段訪問しているスタッフの方から、写真付きで丁寧な申し送り資料が…。おかげで無事訪問を終えることができました。

平成31年4月5日（金）

*後輩がやってきた！

2年目になりました。当事業団では今年も新卒看護師が1名入職となりました。3代目もついに先輩となるということで1か月前ぐらいからブルブル震えていたのですが、今日出会った4代目は私以上に震えていました（笑）。1年前の私を見ているようです。オープンフロアの職場でみんなの視線が気になり、新人はとても緊張するのです。小さくなっている後輩に、「今は来るだけで大丈夫だよ」とこっそり声をかけておきました。

平成31年3月29日（金）

*1年目も今日でおわり

ついに長かった社会人1年目が終わりました。この1年はとっても濃密で、振り返るとブログではなくレポートになりそうな勢いなので簡潔に書きます。

初めのころは何をしていいのかもわからずブルブル震えながら座っていたこの職場も、いまではすっかり安心できる場所になりました。見渡せば先輩全員がプリセプターのような存在で、どこにいても声をかけてもらい、話を聴いてもらい、のびのびと成長できたと思っています。本当にありがたいことです。

覚えることが多過ぎて、また看護師という職業の責任の重さに、人生で1番辛い1年だ…と思ったこともありましたがなんとか乗り越えられました。綺麗ごとには聞こえるかもしれませんが、本当にしんどい時に浮かぶのは待っている利用者さんの顔でした。成長した私を見たいとあって、拙いケアに文句も言わずやさしく見守ってくれる利用者さんとそのご

家族に1番感謝したいです。

4月からは2年目看護師として①緊急携帯当番を担当しアセスメント力を磨く②家族への看護を意識して訪問するの2点を目標にやっっていこうと思います。

これからも応援よろしくお願いします！

平成31年3月16日（土）

*就職説明会

阪神南圏域の就職説明会に行ってきました。

これは開場前の1枚です。

看護学生さんや既卒看護師さんなどたくさんの方が私たちのブースに立ち寄ってくださいました。「こんな私にも訪問看護できるかな…」と話す既卒看護師さんには、「新卒でも頑張っています！」「是非インターンシップへ！」

とアピールさせていただきました。看護学生さんからは教育体制の質問が多かったので、自分が受けた1年間の教育プログラムを紹介しました。どんなキャリアの方でも、その人らしい看護ができるのが訪問看護の魅力でもあります。このブログを読んでくださっているあなたも是非一度インターンシップにいらしてください。お待ちしております！

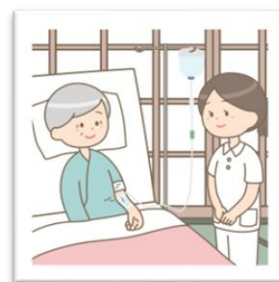


平成31年3月15日（金）

*在宅でもできました

今日は点滴指示が出た利用者さんに訪問し、ルート確保を行いました！病院でできたとはいえ、利用者さん宅で実施するのは初めてだったのでとても緊張しましたが、先輩に見ていただきながら無事ルート確保し点滴を実施することができました。

なるべく平静を装い新人感を出さないようにしたつもりだったのに、後でこっそりご家族が「緊張したね、頑張ったね。」と声をかけてくださいました。利用者さんやそのご家族に見守られながら成長できるのも、新卒訪問看護師ならではの素敵なおところかなと思っています。



平成31年3月8日（金）

*訪問に戻ってきて…

病院で学んだことを生かし、気管切開された方の吸引など医療的ケアのあるお宅にも訪問してがんばっています。（11/20のブログに書いた方です！）

私のブログは文章が多いねと言われたので、これからは写真



も入れてもうすこしラフに書くことにします（笑）。

訪問途中にみつけた春の便りを写真に撮って、あまり外出されない利用者さんに見せてみました。季節感が少しでも伝わっていただければいいのですが…。また、私の訪問の様子なども写真でアップしようと思っています！

平成31年2月15日（金）

*病院実習7～8週目

本日で病院実習が終了しました！

7週目は呼吸ケアチームのラウンドや皮膚・排泄ケア認定看護師の看護外来の見学など様々な部署で実習させていただきました。病院には医師をはじめとして臨床工学技士や専門看護師など専門家がたくさんいらっしゃるのので、一緒にラウンドさせて頂くだけでも勉強になり面白いです。一人の患者さんに対してこんな角度からアセスメントするんだ！という気づきがいっぱい得られました。

そして最後の8週目は再び病棟に戻り学んだことを生かしてケアに取り組みました。センターで練習したルート確保も、無事患者さんに実施することができました。

来週からはまた訪問に戻りますが、自分の学びが訪問看護にどう生かせるかがとても楽しみになってきました！

平成31年1月31日（木）

*病院実習5～6週目

5週目は救命救急センターでの実習でした。

夏も含め先週までは一般病棟での実習だったので、ICUのオープンフロアの雰囲気や、Aラインモニターや人工呼吸器などの医療機器で囲まれた患者さんの様子に初めは少し戸惑いました。しかし、挿管していた患者さんが抜管でき話せるようになったり、不穏だった方が痛みが取れ穏やかな表情になったりと、短期間で大きな変化を感じることができ興味深かったです。調べたい事がたくさん出てきてとても濃密な1週間となりました。

6週目の今は地域医療連携センターで実習中です。患者さん・ご家族・病院・地域・行政などの連携の要となってタイミング良く支援していくことの大切さと難しさを実感しています。

平成31年1月16日（水）

*ルート確保の練習

点滴などのために血管内に針を刺して静脈に留置する技術の練習です。今回は先輩看護師さんの腕をお借りして穿刺の練習をさせていただきました。見えていて触れられるのになかなか仕留めることが出来ず苦戦。見ていてくださった先輩によると私は皮膚の固定が甘

いようです。長時間留置しなければならない分採血とはまた違った難しさがありますが…在宅でも点滴が必要な場合は実施するので、技術習得できるよう頑張ります。

平成31年1月11日（金）

*病院実習3週目

あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願い致します！

さて、病棟では2人目の患者さんを受け持ち、ペアの先輩看護師さんとケアに飛び回る日々を送っています。呼吸器管理や血液培養検査、エンゼルケア、胸腔穿刺の補助など新しいことをたくさん経験させていただいています。

年明けにふと1年前は何をしていたかな…と考えてみると、ちょうど運転免許の合宿に行っていました。訪問看護に就職が決まり、車の運転をする必要があったため慌てて申し込んだのです。仮免の勉強と国家試験の勉強を両立するのはとてもつらかったので、訪問に興味がある看護学生さんは早めに免許をとることをおすすめします（笑）。

平成30年12月26日（水）

*病院実習1～2週目

病棟で受け持っていた患者さんが今日退院されました。認知症があり、自分でオムツを剥いで寝衣を濡らしてしまうなどの行動がある方でしたが、いつも笑顔で「本当にありがとうございます。」と言って下さる素敵な方でした。行動とのギャップが気になり「どうして下着を脱ごうとされているのですか？」と訊くと、「用心しなければならないから…」とぼろり。オムツを汚すと人に迷惑をかけると思い、汚れていないか確認をしようとしていたそうです。汚さないように用心してくださっていたんですね。この患者さんは元々几帳面で人の世話になる事を嫌う方だにご家族から伺い、なるほどと思いました。やはり行動には本人なりの理由が隠れているのだと学びました。

平成30年12月14日（金）

*冬の病院実習

夏にも2ヶ月間お世話になった県立西宮病院で、来週から8週間実習をさせていただきます。夏は2ヶ月間病棟実習でしたが、今回は半分病棟、後の半分は外来や地域連携室など様々な部署に行きます。実りの多い実習にできるよう頑張ってきます。

平成30年12月7日（金）

*インターンシップ

私の1つ下の看護学生さんがインターンシップにきてくださいました。最後に少し時間をもらい、新卒で訪問看護をすることや、なぜ訪問看護をしようと思ったかなどをお互いに話しました。とても素敵な方だったので来年度から一緒に働けたらいいなと思いつつ、先

輩になる事に少し緊張している3代目です。

平成30年11月22日（木）

*地域包括支援センターで研修

西宮市では「高齢者あんしん窓口」と呼ばれている、地域包括支援センターに1日研修に行かせて頂きました。訪問看護は医師の指示のもとに利用者さんと契約して訪問を開始します。しかし、地域包括支援センターの支援対象は、地域の高齢者と高齢者を支える方々全員です。まずは「困ったら高齢者あんしん窓口へ！」ということを知ってもらう事からはじまります。これが非常に大変なことだと感じました。特に、周囲の人からの依頼で支援を開始しようとしても、認知症などにより本人には支援の必要性を理解してもらいにくいケースでは、訪問しても会えるまで1年かかるということがざらにあると聞き驚きました。そのような粘り強い働きかけの結果として訪問看護につながってくるということを忘れずに、大切に訪問していきたいと思いました。

平成30年11月20日（火）

*納得のいくまで

今日は気管切開と喉頭分離についてのIC（医師から本人や家族への説明の場）に同席させていただきました。治療方針に関する意思表示が難しい利用者さんに代わってご主人が説明を受けました。医療従事者であればすんなりと理解できる術式や今後の経過も、一般の方にとってはイメージが付きにくくて当然です。しかしご主人はこれまで受けた説明を丁寧にメモに残し、疑問点をまとめ、家族で話し合っているうちに臨まれていました。喉頭分離は気管切開より肺炎の予防効果が高い手術なのですが、声が出なくなるというデメリットがあります。ご主人もそのことは理解されていましたが、「声がなくなったらコミュニケーション手段が失われてしまう。それは僕が困る。声が出ることは、本人にとっても生きる気力になると思うんです。」と思いを吐露されました。奥様にとって何がより良い人生で何がより良い選択なのかを沢山悩んで、情報を集めて少しでも納得のいく答えを出そうとしているご主人の思いに私は心を揺さぶられました。目の前の利用者さんだけでなく家族の思いともしっかり向き合える看護師になりたいと思った経験でした。

平成30年11月14日（水）

*インフルエンザワクチンを…

普段からお世話になっている在宅医の先生の監督の下、先輩にワクチン接種をさせていただきました。在宅では皮下注射の機会がほとんどないため、この時期は絶好のチャンスなのです。事前に手順の確認、シミュレーションをして挑みましたがかなり緊張してしまいました。針を刺すと思うとまだ恐



怖心もあり…。ちなみに私自身も1つ上の先輩にうっていただいたのですが、声かけも丁寧にして手早く終えてくださり安心でした。私が怖がっているようでは利用者さんはもっと怖いですね。安心できる声かけや雰囲気作りも出来るようになりたいです。

平成30年11月5日（月）

*ついに

初めての単独訪問を経験しました！同行訪問の時は見えていた事が、緊張で見えなくなっているのを感じました。少しずつ慣れていかなければ。でも今日の気持ちを忘れないでいようと思います。

平成30年10月24日（水）

*傾聴トレーニング

自分の思っていた傾聴は傾聴じゃなかったと気づきました。

傾聴では、聴き手は話し手の鏡になることが大切だと教わりました。これが結構難しい！話し手が自分の考えを整理したり、本当の欲求に気付くことを支援するためには、聴き手の意見や価値観をはさんではいけません。しかしどうしても聴き手は自分の価値観フィルターを通して聴いてしまいます。これをブロックングというそうです。私の傾聴はブロックングだらけだったな…と反省しました。利用者さんにとって、よい鏡となれるように傾聴スキルを磨いていきたいと思います。

平成30年10月18日（木）

*ストーマケア実技演習

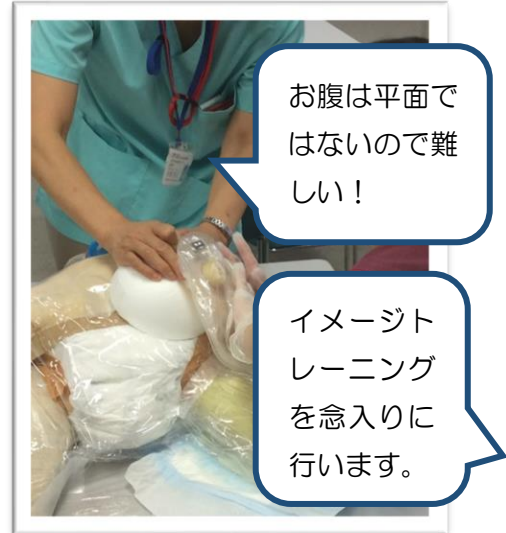
今日はストーマ（人工肛門、人工膀胱）のパウチ交換を模型を使って演習させて頂きました。実際にやってみると「こんなときどうする!？」がたくさん出てきてとても勉強になりました。以下、演習の様子です。



模型は主任の手作りで、しっかり疑似便が出るしくみでした！

慎重に新
す…周り





演習が終わった後、使用した装具を自分のお腹につけて帰ってみました。常に何かがかっついている違和感や、周りの人の視線など初めての経験でした。これで排泄物の臭いがしたらもっと気をつかうだろうと想像しました。何より、お風呂場で剥がす時が思った以上に痛かったです。無理に剥がしてはいけない理由がよくわかりました。

平成30年10月12日（金）

*採血

今日は初めて利用者さんのお家で採血をしました。前日にひたすらシュミレーションして挑みましたが、結果的には取れなかったです。悔しい。同行して頂いた係長によると、「あの血管で取れるようになったら1人前。難しかったね。」と…。在宅では病院のように環境が整っていないので、実施しやすい体位の作成や採光などの環境調整が重要です。また高齢者は脱水傾向の方も多いため、あたためる、水分をとってもらうなど血管が少しでも出るように工夫していました。在宅では採血をする機会はめったにないですが、点滴の為にルートを取ることはあるので、一人で訪問しても困らないように手技を分解してひとつひとつできるようにしていきたいです。

平成30年10月11日（木）

*見える事例検討会

課長にお誘いいただき初めて参加しました。すごく楽しかった！

見える事例検討会とは、援助困難な事例を多職種で検討していく会です。事例に対して情報提供者がいて、ある程度の情報が得られたら参加している多職種のメンバーがどんどん

質問や意見を出して、問題点や支援の方向性を考えていきます。そして何が「見える」か
というと、そのような情報や意見を1本の樹のようにホワイトボードに書いていって、参
加者みんなが話の流れを可視化していくのです。言葉で説明するのは難しいですが…。
その事例の解決に役立つだけでなく、自分だけでは考えもしなかった新しい視点や新しい
支援の仕方を知ることができ、おもしろかったです。

平成30年10月2日（火）

*ある利用者さんとの関わりの中で

私が初回訪問から継続して関わっている利用者さんがいます。今日の訪問では「体をみて
もらうのも嬉しいけど、こうして会いに来てくれるのが嬉しい、いつも楽しみに待ってい
る。」と言われました。初めの頃は「どうして看護師さんが来ることになったのかしら…。」
と言われていたのに、いつの間にか楽しみな存在になっていたとは。嬉しい瞬間です。
そんな利用者さんと、今日は薬のセットを一緒に行うことにしました。パーキンソン病で
手の震えや姿勢の障害が出始め、介助量が増えている中で、少しでも本人のできることを
作りたいという気持ちからでした。薬の袋をホチキス止めする作業に参加してもらい、1
週間分をセットし終わった時。「私にもまだできることがある…。」心の声が漏れたような
その言葉が強く心に残りました。ああ、やはり明るく話されているように見えても、少し
ずつできないことが増えていく不安や悲しみは感じていたのかもしれない。その気持ちに
寄り添いながら、看護としてどう関わっていくか。そんなことを改めて考えた訪問でした。

平成30年9月28日（金）

*来月にむけて

あっという間に9月が終わりました。いよいよ来月からは単独訪問…とはいっても、見守
り訪問（新人がメインで訪問して先輩に見てもらおう）や後追い訪問（後半30分だけ先輩に
来てもらい確認をうける）などの段階を踏んでいきます。不安もありますが楽しみでもあ
ります。今月は係長に同行して新規利用者の初回訪問も何度か経験させて頂きました。こ
の方は何を大切に生活されてきたんだろう、その生活を支えるためにどんな看護が必
要かな、と考えるのは難しいですがやりがいも感じます。季節の変わり目ですが、体調を
崩さず頑張ります！

平成30年9月19日（水）

*みんな患者

1ヶ月ほど前から支援が入り始めた独居のAさん。認知症があり、自宅は非常に不衛生な
環境で食事のままならない状態でした。行政も訪問看護もケアマネジャーも、何とかこの
状況を変えなければと総出で支援にあたっていました。ある日の訪問で、担当者やご家族
がみんな今後のAさんの生活について話し合っていたところ、Aさんがそばにいた私に

ボソリとつぶやきました。「あいつらはみんな悪者だからあんたも早く逃げな。」と。私は驚いて、そんなことはない、むしろ逆だと思いました。しかし、Aさんにとってこの1ヶ月は、知らない人が家に来て、色んなことをされて（時には痛みを伴う処置をされて）、不安で落ち着かない日々だったのかもしれないと気付きました。どうすればAさんは安心して、納得してサービスを受けられたのだろう。Aさんのつぶやきから、私は1つ宿題をもらったような気がしました。

平成30年9月13日（木）

*お変わりなく…

実習の前に定期で訪問に行っていた利用者さん。夏の間存在を忘れられていたらどうしようかとちょっぴり不安だったのですが、無事再会を果たしました。利用者さんのご家族が「よくぞ帰って来られた、お待ちしておりましたよ！」と笑顔で迎えてくださり、本当にうれしかったです。そして何より、利用者さんが、この暑い夏を乗り切って元気でおられたことにホッとしました。

平成30年9月10日（月）

*帰ってきました

しっかり夏休みをいただき心身を休めることができました。今日から訪問再開です。

久しぶりのセンター出勤だったので、昨日の夜は何となく眠れませんでした。忘れ物をしていたらどうしようなどと不安で…。習慣や環境が変わる時、いつもとても緊張してしまう3代目です。でも、先輩方が「おかえり～！どうだった？」と次々に声をかけて下さったので少し気持ちがほぐれました。



今日は上司と面談し、実習の振り返りと今後の訪問計画作成をしました。9月の同行訪問では自分がメインで動くようにして、10月からの単独訪問を目指していくことに決まりました。

病棟で身につけた知識と技術も生かしながら、まずは1日1件単独訪問を目標にしていきます。少しワクワクしてきました！

平成30年8月31日（金）

*県西実習を終えて

今日で8週間の病棟実習が終わりました。長かったような短かったような…。初めは病棟の独特の雰囲気、スピード感にのまれてオロオロするばかりでしたが、少しずつ観察すべきことが見えるようになり、やるべきことがわかるようになり、体が動くようになり、と成長していったように思います。いろんな思いがあっとうまくまとまらないので、実習中

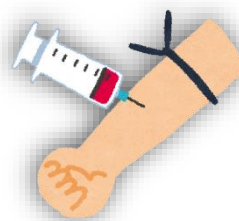
辛かったことと嬉しかったことを1つずつ。辛かったのは、自分がわからないことを確認せずに実施してしまい、患者さんに迷惑をかけたこと。看護師として責任を持ってケアにあたること、不安は口に出して事前確認し一人で判断しないことの大切さを痛感しました。嬉しかったことは、患者さんに「あなたのケアは痛くない。ありがとう。」と言われたこと。看護の評価は患者さんの反応なので、これからも良いフィードバックを得られるよう看護していきたいと思います。

明日から夏休みだー！！リフレッシュしてまた在宅の場でがんばります。

平成30年8月27日（月）

*逃げる血管

今日の採血で、ついに、逃げる血管に出会いました！高齢者で皮下脂肪が少なく、血管の弾力がありませんでした。でも、皮下脂肪が少ない分血管が良く見えていて、いけると思ったのです。しかし。実際に穿刺すると血管がつるりと逃げた！先輩に聞くと、逃げる血管はゆっくり刺すのではなくサッと刺して仕留めるのがコツだそうです。



平成30年8月14日（火）

*退院のハードル

県西実習も残り3週間を切り、やりたいことを網羅出来ているか日々確認しながら進めています。受け持ち患者さんもついに今週末リハビリ病院に転院が決まりました。嬉しいような寂しいような…。患者さんの新たな一歩を最後まで見届けられるよう頑張ります。病棟では、先日お話ししたような熱中症の高齢者の入院が長期化しています。治療は終わっているのに帰れない。もともと独居でなんとか暮らしていたところからADLが落ちてしまい帰れなくなったり、家族から「●●出来るようになって帰ってきてもらわないと困る。」「ADLが落ちているから介護する自信がない。」「もう少しだけ入院させてほしい。」と言われ、どんどん退院のハードルが上がるケースが多いです。本人や家族の不安はごもつものですが、実際は入院それ自体がADL低下のリスクになります。こんな時、訪問看護を使ってほしいな、と思います。退院直後の自宅での生活が落ち着くまでの間、自宅にも看護の目があれば本人も安心ですし、家族にとっても退院のハードルが下がるのではないかと思います。そんな提案も、自信を持ってできるような、看護師としての説得力をつけなければいけませんね。がんばるぞー。

平成30年7月31日（火）

*7月も今日でおわり

猛暑が続いています。病棟にも熱中症で搬送されてくる方が続々と…。台風一過で少し涼しくなりましたが、体調管理には万全を期したいところです。

さてしばらく消息を絶っておりましたが、県西実習は3週目を終え、受け持ちを1人持つようになりました。吸引や採血など1人でできるようになった手技もいくつかあります。しかしまだまだ要領を得ず、失敗しては学びの繰り返しです。すぐにスーパーナースにはなれませんね。あんなにイメトレしたのに先輩に見ていただく時に限って緊張で失敗したり。準備に頭がまわらなかつたり。グサツときたのは、「在宅では看護師がもっているケアの引き出しがすべてだよ。」という言葉。私にはまだまだ引き出しが足りません。基本の手技だけでなく、この疾患の方ならこうする、ここを気をつける、というところまで理解していないと、ご本人やご家族に説明できない。何か1つでもエラーがあったら止まってしまふ。知識が足りないって怖いな、と身をもって感じる日々です。

平成30年7月13日（金）

*県西実習1週間目終了

久しぶりにセンターに来てブログを書いています。ほっとするようなそわそわするような変な気持ちです。

刺激的な1週間が終わりました…。週の前半は過緊張で帰宅してからの記憶がないほど疲れていましたが、後半は少しずつ病棟の雰囲気慣れて動きやすくなってきたように思います。経管栄養の注入や吸引など、看護技術に関しても日々経験値を上げるべく奮闘中です。病棟に来てまず感じたのは時の流れの速さ、看護師の歩く速さ（風が起きます）。目にもとまらぬスピードで物品をかき集め颯爽と患者さんの元に向かう看護師！効率的に動くことを徹底されています。複数の患者さんを同時にみるというのはやはり高度な技術ですね。私も置いて行かれないよう、来週からも食らいついて行きます。あとは…看護観も病棟と在宅では少し違うなと感じました。もう少し考えが深まったらまたここに書きます。

平成30年7月6日（金）

*来週から県西実習

ついにこの時が来ました。来週から、救急と脳神経外科の病棟での実習が始まります。

緊張！！

…学生時代の実習の辛さがよみがえってきました。しかし今回は看護師として病棟で動くことになります。積極的に、出来れば楽しく学んで、自分の武器を増やして帰って来られるようがんばります。

平成30年7月4日（水）

*振り返り

昨日の事を冷静になって思い返すと、看護師として家族に何か言わなければならないこと、しなければならぬことなど無かったのだと思うようになりました。所詮人生の最期の何日かだけ関わった人間が、ひとこと声をかけたぐらいで家族の悲しみが癒えるわけないな、

と感じました。「看護師だからといってなにか出来る事があると思っちゃいけないよ。」と上司に言われたことの意味が少しわかりました。看護師が、看取りではなく看取り支援を行うこと。看護師の仕事は足し算よりも引き算が難しいのかもしれませんが。

平成30年7月3日（火）

*看取り支援

今日、初めて、亡くなった方へのケアをしました。

連絡を受けて、必死にエンゼルケアの手順を考えながらお宅に向かいました。ご家族が揃っておられて、しみりとした雰囲気の中、先に到着していた先輩と一緒に着替えやメイクをしました。主治医の先生の死亡確認、エンゼルケアの料金の説明など、想像よりあわただしい感じでした。私は看護師としてご家族になんて声をかけたらよいか、そればかり考えていました。結局気の利いたことは何も言えませんでした。

センターに帰ってからも、どうすればよかったんだろう、という気持ちと利用者さんのお顔、ご家族の様子が頭から離れませんでした。

平成30年6月25日（月）

*初めて記念

今日は先日退院前訪問をした方の初回訪問と契約に行ってきました。所長と2人で行ったのですが、所長に「私は契約をするから、初回はよろしくね。」と託され、ドキドキの訪問でした。初回訪問は、今後の訪問看護の方向性を決めていく大切な機会です。聞きたいことはたくさんあれど、筋書どおりにはいかない会話…。所長にアシストされながら、なんとか訪問を終えました。初回の書類をつくっていくのは大変でしたが、初めて自分の名前で記録を出せたことがとても嬉しかったです。

平成30年6月22日（金）

*退院前の自宅訪問

今日は退院前の一時帰宅中の方のお宅に同行訪問しました。現在入院中の病棟看護師も集まって、大所帯での訪問です。入院中に自己管理を練習し、手技を獲得したようにみえても、いざ自宅環境でやってみると思わぬ不具合があったりします。今回は家具や物品の配置に課題が見つかりました。安心して自宅に帰ってきていただくためには、病院と在宅の切れ目をなくし、チームで課題を共有して準備していくことが大切なのだと感じました。

平成30年6月15日（金）

*県立西宮病院でBLS研修

久しぶりに県西の同期と一緒に新人研修でした。みんな職場は違いますが、この2か月頑張っていたようです。仲間がいて少しほっとしました。今回は急変時対応の研修というこ

とで、胸骨圧迫リレーをひたすらしました！私は身体が小さく腕力もないので、5cmの深さを出すのに全力を振り絞らなければならず、終わった後手の甲にあざが出来ていました。医療従事者として、いざという時有効な救命処置ができるようになりたいです。

平成30年6月14日（木）

*再トライしました

前回の反省を生かし、先輩に頂いたアドバイスを胸に浣腸～陰部洗浄までのケアを行いました。今回はご本人の協力もありスムーズに終わることができました。スムーズとは言っても先輩よりは時間がかかっているのですが、今後はスピードアップも課題です。

平成30年6月7日（木）

*浣腸、摘便、陰部洗浄実施！

訪問看護師として必ず身につけなければならない手技セットです。今日は自分が主となって一連のケアをさせて頂きました。先輩がやっているのを何度も見ているのに、実際やってみると難しい…。これは右手でやるんだっけ？これは捨てるでもいいんだっけ？と少し迷ってしまいました。また来週も同じ方を訪問させていただくので、復習して再トライします。

平成30年6月6日（水）

*小松看護で実技研修

センターでは定期的に新人向けの実技研修が開催されます。今回も各センターの所長が準備を下され、入浴介助の研修を受けました。入浴は、心地よいケアである反面、血圧変動や転倒のリスクが高いケアでもあると実感しました。リスクを減らすためには、事前のアセスメントが重要です。体調面、環境面の両方が万全になって初めて実施できるケアであることを学びました。ドタバタすると事故になる。準備がなにより大切だと教えて頂きました。また、介助される側の体験をしたことで、「こう触れられると心地良い」「こうされると怖い、嫌だ」ということを身をもって学ぶことができました。

平成30年5月31日（木）

*少しずつ…

4月は様々なお宅に訪問していましたが、5月はある程度決まったお宅に毎週訪問しながら、自分のできる事を増やしてきました。同じ方に連続で訪問することで顔を覚えてもらえますし、状態の比較ができ、“訪問看護っぽい事”をしている実感が得られて楽しかったです。ちゃんと1人で“訪問看護”出来るようになるまで、まだま



だ修行は続きます。6月は、自分の受け持ちのイメージをもち、センターに帰ってきてからの仕事（記録、連携 etc…）も少しずつ覚えていきたいです。

ちなみに今日の訪問では、明日 93 歳を迎えられる利用者さんをお祝いしました。いつも検温の際「生きすぎた、こんな歳で熱も変わらへんで。」などと仰っている方ですが、お祝いするととても喜んでくださいました。帰り際までにこやかにされていて、あたたかい気持ちになりました。

平成30年5月21日（月）

*採血されました

お互いに緊張の面持ちです…！ご協力いただいた病院の先生が撮ってくださった写真です。

普段は自分が刺される瞬間を直視できない私ですが、今回はしっかりと先輩の技を見ました。

若い人の血管はハリがあるので刺しやすいのですが、高齢者の血管は「逃げる」そうです。逃げるってなに！？…逃げる血管に出ったらまたここでお伝えします。



平成30年5月18日（金）

*採血されます

7月からの県西病院実習に向けて、抗体検査の結果を提出する必要があります。そこで、2年目の先輩に採血をしていただく事になりました。訪問看護の現場では、病棟の様に採血や留置針の穿刺をする機会が少ないので、このような機会も逃しません。…朝出勤すると、先輩にさりげなく血管を触られました。「いけるいける」と仰っていたので、その言葉を信じて平静を保てるように頑張ります！

平成30年5月14日（月）

*感情に働きかけるケア、正しい理解

週末に、『認知症の介護と医療』という講演会に行ってきました。

私が訪問看護の主力となっていく（はずの）10年後、20年後は、認知症の方がマジョリティーになる時代と言われています。認知症の方が安心して暮らせる地域づくりは喫緊の課題です。頭では分かっているのですが、人によって症状も様々な認知症の方々との関わりには悩むことが多いのです。

今回私が印象に残ったキーワードは、①記憶には残りにくい感情が残る②無知が偏見を呼ぶ、の2つです。

① 認知症の方は、記憶をつかさどる領域が障害されていきます。たとえば新しいスタッフ

は何度会っても初対面で、理性的にスタッフとして記憶することが難しいです。しかし、新しいスタッフに対して抱いた感情は残ります。「優しそうだな」「こわいな」…。ですから、毎回自己紹介から始まるとしても、笑顔で穏やかに接し続ける事が大切なのだそうです。そうしているうちに、理性では記憶できなくても、感情が「この人は優しい人だ、大丈夫」と教えてくれるようになり、関係性が構築できるということです。さっそく実践してみようと思います。

- ② 「この人は認知症だから包丁は危ない。」ときどき聞く言葉です。本当にそうでしょうか？記憶には種類があって、その中に「手続き記憶」というものがあります。これは、技の記憶とも呼ばれる、スポーツや料理などの長年慣れた一連の動作の記憶です。認知症の方でも、この手続き記憶は比較的残っているのだそうです。不穏状態ならともかく、何十年も台所を守ってきた方が包丁で怪我をすることはめったにありません。このように、認知症に対して正しい理解がないと、「認知症の人は危ない、何もできない」という偏見につながります。結果として、本人のできることを奪ってしまいます。このことは、私も今後心に留めておこうと思います。

平成30年5月9日（水）

*心がけ

同行訪問に行くとき、目の前の利用者さんがどんな人で、どんな人生を送ってきたのか考えるようにしています。今はまだケアの見学が多いのですが、これから少しずつ自分でケアの実施をするようになると、きっと私は手技に没頭して利用者さんを置き去りにしてしまうと思うからです。少し余裕を持って利用者さんと向き合えるうちに、一人の人間としての利用者さんを観る視点を養おうと考えています。それが結果的に、深いアセスメント、本人の思いを尊重した看護につながっていくのだと思います。

平成30年5月2日（水）

*最近の訪問看護センターの様子

月末、月初は利用者の方一人ひとりの当月分の報告書と来月分の計画書を作成します。先輩方が忙しくされている中、3代目は少し肩身の狭い思いですが、初回訪問に同行させていただいた方の月間予定表作りなどの実務を少しずつ教えて頂き、自分なりに頑張っています。

*4月を終えて・・・

看護師を名乗って生きるのも初めて、社会人も初めて、西宮市民も初めての1ヶ月が終わりました。

私はこのセンターに単独突撃した身なので、職場の同期がいません。この1か月、バリバリ働く先輩方の中に一人赤ちゃんが座っている様な状況で、何をするにも緊張ばかりしていました。家に帰ると自分の無力さを思い出してメソメソしてしまうこともありました。

そんな中でも、訪問看護の深み、面白さを同行訪問の中で感じる場面は多く、今のところは単独突撃して正解だったなと感じています。

4月最後の3連休は久しぶりに大学の同期と会うことができ、お互いの健闘を称えあいました。気づけば訪問看護のおすすめトークになってしまい…。同期が「私も訪看やってみたい!」と言ってくれたので、3代目の訪問看護師修行はますます順調なスタートと言えます。

平成30年5月1日(火)

こんにちは!

この度H30年4月付で事業団訪問看護課に入職しました、3代目です。

これから先輩方のように私も新卒ブログを書いていきますので、応援よろしくお願ひします。