

精神科看護師のためのマインドフルネスとコンパッション —ケアする人を支え、質の高い看護実践へ

○佐藤 寧子¹⁾、緑川 綾²⁾、秋山 美紀³⁾

1) 淀川キリスト教病院、2) 慶應義塾大学 看護医療学部、3) 武蔵野大学ウェルビーイング学部

【本企画の意図】 昨年、本学会において同テーマのワークショップを開催した際、多くの参加者よりフィードバックをいただきました。「疲れている自分を大事にしようと思えた」というセルフケアへの気づきに加え、「休めないスタッフに伝えたい」「患者支援にどう活用できるか知りたい」といった、自身の体験を臨床現場や対人支援へ還元したいというニーズが寄せられました。マインドフルネスやコンパッションは、知識として「知っている」だけでは不十分であり、繰り返し実践し、身体感覚として「体得する」ことで初めて、繁忙な臨床現場で使える技術となります。そこで本年は、昨年の体験重視のプログラム構成を継承しつつ、「看護師自身のセルフケアがいかにして、患者さんへの質の高いケアにつながるか」という点を深め、現場での具体的な方法を持ち帰る機会とすることを目指します。【看護実践における意義：自分を支え、他者を支える】精神科看護の現場では、解決困難な苦悩に直面し、看護師自身が無力感や共感疲労に苛まれることが少なくありません。「マインドフルネス（判断を加えず今に気づく力）」J.Kabat-Zinn (2013)と、「コンパッション（苦しみを和らげようとする強靱な意図）」J.Halifax(2020)は、こうした状況下で看護師の心を燃え尽きから守る防波堤となります。ケアする側が自分自身に優しさ（セルフ・コンパッション）を向けることは、決して独りよがりな行為ではありません。自分自身が満たされ、安定していて初めて、患者さんの苦しみに圧倒されることなく、真に共感的で安全なケアを提供することが可能です。マインドフルネスやコンパッションを深めることによって、自分の意図や道徳観とつながることができます。困難な状況でも誠実さを持ち続けることは、自分も相手も支えることになります。【プログラム内容：理論から身体知へ】 本企画では、マインドフルネスストレス低減法（MBSR）やマインドフルネス認知療

法（MBCT）、マインドフル・セルフコンパッション（MSC）のエッセンスを用い、頭での理解を超えた「身体での実感」を目指します。具体的には以下の要素を含みます。理論的背景：マインドフルネスやセルフコンパッションの理論とエビデンス、そして医療者のためのコンパッションプログラム「GRACE」を紹介します。日常はもとより、対人援助の最中にも平静さを取り戻す具体的な手法を紹介します。実践：昨年の参加者からも好評であった「体験」の時間を十分に確保します。瞑想やエクササイズを共に行い、湧き上がる感覚をその場で味わうこと、日常で取り入れやすい実践を紹介します。【倫理的配慮】 個人の体験や語りを会場外に持ち出さない（守秘義務）ことをグランドルールとして実施します。安全安心に配慮したトラウマセンシティブ・マインドフルネスの原則に基づいて提供し、体験や共有において個人の選択の自由を保証して実施します。初めての方には基礎からの体験を、昨年参加された方には実践の定着と深化を提供したいと思います。日頃、他者のために心を配る皆様が、まずはご自身の心を大切に扱い、そこから広がる看護の可能性を感じられる時間となることを願っています。本ワークショップの発表内容に関して、全ての演者に開示すべき利益相反（COI）状態にある企業・団体等はありません。