

認定専門職委員会ニュースレター

2020年第1号担当の乳がん看護認定看護師(外来A:外科外来)の武石優子です。

2020年度に入り5カ月が経過し、新入職者の皆さん、部署を移動した皆さん、新たな環境での業務や日々の生活にも慣れてきたのではないのでしょうか。

今年は日々の看護に加え、新型コロナウイルスの感染対策など患者さんやご家族への対応策でもご苦労されていると思います。歓迎会だけではなく、ちょっとした飲み会や食事会、旅行を企画することも医療従事者として慎むことが多くなり、発散する機会も少なく、ストレスを多く抱えてはいないのでしょうか。

ストレスや心のモヤモヤは思考や行動の癖が原因になっていることもあります。今回、心が少しだけ楽になる「思考」と「行動」について紹介をいたします。



1. 「～しなければならない」という思考について

「人に親切にしなければならない」「大人の対応をするべき」など、さまざまなことを「～しなければならない」と幼いころから教わることが多かったと思います。しかし、物事を「～しなければならない」からスタートさせると、できなかったときにそれを「失敗」と捉えたり、できない自分を「できない人間」と責めたりして、自信をなくしてしまうことにつながっていきます。

「～すべき」「～すべきではない」という思考で判断するのではなく、「したいので～する」「したくないので～しない」という自分の欲求で、時には考えてみてはいかがでしょうか。この思考は自分を否定することにはならないので、気持ちが少し楽になるかもしれません。

2. 「でも」と考える思考について

「でも」という言葉を使うのが癖になっていないでしょうか。この言葉は、言われる相手にとっても自分にとっても、好ましい印象にはなりません。相手に向かって「でも」と言えば、相手の言うことを否定したり反対していると捉えられることにもつながります。自分に向かって言うと、「でも、失敗するのが怖いからやらない」というような消極的行動につながっていきます。

人と話すときは、「でも」ではなく、「そうですね」と、まずは同意を示す言葉を使うようにしてみましょう。この場合の「そうですね」は「あなたの気持ちや思いは、理解できます」という共感の言葉です。

また、この言葉を自分に向かってかけることで、「いま、そんな気持ちになっている」と自分の気持ちを受け入れることにつながります。

3. 「すぐに応える、対応しなければならない」という行動

人に何かを尋ねられたとき、人に頼まれたとき、すぐに返答、対応しようとしていませんか。あるいは、本当は応えたくないことでも、つい応えてしまって、その後、後悔するということはないのでしょうか。

自分の意識の根底に、「すぐに行動すべきだ」という思いがあると、すぐに対応できないときや、決められないときに、焦って不安になってしまうことがあります。

「すぐには決められので、後でお返事します」「今、応えることができないので、少し時間をもらってもよいでしょうか」などと返答することで、自分の気持ちに沿った判断や行動ができるようになり、焦りや不安が減っていくことにつながります。

4. 「最後までやりとげる」という行動

「最初にこうすると決めたことは最後までやりなさい！」と幼いころに親に言われた記憶はありませんか？このことにあまり頑なになっていると、最後までやると決めたのに、それができなかったとき、「いつも私は中途半端に終わってしまう」などと自分を責めたりしていませんか？そんなときは、最初は楽しかったのに途中で飽きてしまったら、「これはここまでで十分に楽しんだ」、または「自分の興味や関心が他に移った」ということもあります。最後までできない＝ダメではないのです。

「最後までやり遂げる」ことも大切で達成感のあることですが、自分の行動の癖に気づきその時々で自分が「したい」と思っていることができていると思うことで、自分を否定せず肯定ができるようになります。

