

body (体) mind (心) spirit (魂) 全人的看護をめざして

第24回 JHNA 研究会(京都)ご報告

## 看護の調え・癒し・活かす力 UP

平成30年9月2日(日)、お天気にも恵まれ「看護の調え・癒し・活かす力 UP↑」をメインテーマとする第24回日本ホリスティックナーシング研究会(JHNA)第9回総会、および第1回ホリスティックナース養成コース開講式が佛教大学二条キャンパスにて開催されました。

午前の部では「疲れないように生きる、それが生き方上手」と題する小藪実英師(福知山観音寺住職・前高野山真言宗教学部長)のご講演があり、午後の部では、「ヨーガでみつめる心と身体」と題する米澤紗智江氏(臨床心理士・ヨーガ療法士・音楽療法士)と「からだの力」と題する中原今日子氏(健康運動指導士・フィットネスインストラクター)のワークショップが開かれました。示説発表では、田中久美子氏(訪問看護ステーションなごみ、専門看護師)より「米国ホリスティック・ナーシング学術集会に参加して」、小板橋喜久代氏(京都橘大学、リラクゼーション法指導者養成プロジェクト代表)より「リラクゼーション法を看護実践するための教育コンテンツの開発」が発表されました。また第9回総会では、平成30年9月から開始予定のホリスティック看護認定看護師認定コース(研究会認定)の概要や、事務局移転に伴う会則・定款の改正等について審議され、拍手でもって承認されました。総会に続いて開かれたホリスティックナース養成コースの開講式では、川原由佳里認定委員会委員長より、インテグラルナーシング理論とホーリズムの哲学といのちをベースに、人を心と身体だけでなく魂も統合する看護師養成を目指すといった主旨が説明され、近年ホリスティック・ナーシングへの関心が高まるなか待望されていた本認定コースがスタートを切る運びとなりました。

研究会を終えた参加者からは「ほっとした時と空間を共有した」「今後のエネルギーの糧にしていきたい」「今日から役立つところとからだの処方箋を頂いた」「しばみかけた風船に空気をいれていただいた」「現場に還元していきたい」等々、多くの感想が寄せられました。一方講師の先生方からも「看護の方々の身体感覚の鋭さと感性の豊かさを感じました。通常業務としての看護技術にとどまらず、より全人的なケアを目指しての精力的な取り組みの一端を垣間見ることができ、大いに刺激を受けました(米澤紗智江先生より)」、「看護職の皆さんの並々ならぬ人を癒そうとする使命感とともに、極限の状況にある対象者の方々に対峙する職業の難しさを感じさせていただきました(中原今日子先生より)」の言葉をいただき、参加した皆が調えられ、癒され、活かす力がUPした一日となりました。



### 参加者からのご報告

### 「疲れないように生きる それが生き方上手」 小藪実英師の講話を聴いて

佛教大学 中島小乃美氏

小藪師の講演では、まず瞑想法から入った。これは、弘法大師・空海が唐から持ち帰られた密教の瞑想法で「阿字観」という。それは、冴え冴えと輝く満月を観念し、その中に梵字のॐ(阿)字を観想する。サンスクリット語では名詞の前にaをつけると否定詞になることから、a字は空性を象徴する。空性とは何もないのではなく、この世の全ては関係性(縁起)によって成り立ち、われわれは自身の感覚器官によってこのものありと認識しているだけであって、実体として存在しているものではないということである。これを観想することによって、自身の心をつつめ、心を円鏡な執着性を超えた境地とするならば、その心には如来(仏)の教えが浸透すると観想することが阿字観である。こ



小藪実英師



の説明を伺って、皆で呼吸を整え瞑想を行った。続いて、ご自身の経歴をユーモアたっぷりにお話しくくださった。しかしそのご経験は、様々な悲しみや苦しみの連続で、小学生でお父様を亡くし、中学生でお寺を焼失されるという喪失体験から無常観を感じ、戦争中から戦後、食料や物資が乏しい中を生き、高校教師としての生活の中でも喜び悲しみがあったこと、それらを経て現在の自分がある。これらの出会いと経験という縁(縁起)を通して何か気づき、自身を豊かにする学びを得たと伝えてくださった。そして、現在はご寺坊で紫陽花を植えられ、関西花の寺第一番札所丹波あじさい寺として有名になっている。この紫陽花の栽培と花々を描くことを通して、アルカリ性の土地には赤系の花が、酸性の土壌には青系の花が咲く。同じ紫陽花でも土壌が違えば異なった色の花が咲く。人もそうなのだ。皆な同じでなくてよい、それぞれの花を咲かせたら良いのだと語られた。そして①さわやかな心、②やさしい心、③強い心をもちながら、肩の力を抜いて、自分の周囲を眺めれば、自身の本来的な心は、妄念という客塵に覆われていたのだと気づくことができ、本当に大切なことに気づくことができるとお話くださった。



### ヨガでみつめる心と身体 (米澤紗智江氏)

佛教大学 中島小乃美氏

ヨガ療法は、インドの宗教文化であったヨガが科学的に研究されたことで、その生理学的な反応が注目されるようになった。そして一般の人や疾患をもった人が行えるような方法に改良され、医療現場をはじめ、予防的な介入から災害地支援まで幅広く取り入れられるようになった。ヨガ療法士の資格は、日本では(一社)日本ヨガ療法学会が3年課程のコースを作って養成しており、現在では、約1,500名の学会認定ヨガ療法士が全国で活動しているとのことである。この療法は、呼吸を整えることで様々なとらわれから解放された本来の自己に気づくことができるよう、「今、ここ」に意識を向けることから始まる。現代社会は、心が乱れるような場面に数多く遭遇する。米澤先生もご自身の体験をお話し下さりながら、不安とは未来に対する感情、後悔とは過去に対する感情、人の頭の中の詮索が我々自身を縛りつけて、心も体も苦しめていると語られた。

先生の誘導で「今・ここ」に意識を向け、呼吸法を行なった後に、いくつかのヨガのポーズを実践した。ライトを消した静かな空間の中、ゆったりと穏やかな先生の誘導で、体をゆるめることができるポーズをいくつか教えて頂いた。最初は心にいろいろなことが浮かんでは消えていたが、一つ一つのポーズが進むごとに体の感覚に集中するようになり、今、ここにある自分そのものに心が向いていったように思う。穏やかな時間の中で心身が「ゆるみ」、自身を「ゆるし」、心身ともにニュートラルな状態になったように感じた。また、メンバーの中にはご自身でもヨガ療法を学び、長く実践されておられる方があった。続けなければわからない心身の感覚があるのだろうと思う。日々、自身の心身に向き合っているから、対象者にも自信をもって勧めることができる。ケアを提供する援助職であるからこそ、自身の心身に向き合い、自身を「ゆるし・ゆるむ」ことが必要なのだと感じたひと時であった。



### 講演・ワークショップ「からだの力」に参加して

古川翔也氏(聖泉大学大学院生)

看護師は体を使う仕事であるのに対して、腰痛や肩こりといった症状を持っている人が非常に多い職業です。それも今まで症状がなかった人でも仕事を続けているうちに症状が現れたり、悪化したりすることがほとんどで職業病といっても過言ではありません。





今回、「からだの力」という講演・ワークショップに参加して、体の力は体力とも言い換えられますが体力は加齢とともに衰えるものということを決めつけずに人の体の可能性を実感することができました。実際に普段の生活習慣の中で意識していない筋力や関節を動かしてみることでどのような変化があるのかを体験することができました。普段動かさない部分を動かすことで最初は痛みがありますが、その部分は普段の生活習慣や姿勢で歪んでいたりと、固まっている証拠で動かすことで関節可動域を広げることができたり、肩こりや腰痛の軽減ができました。動かす方法もタオル1枚しか使用せず、一人でできるやり方であったためセルフケアとして今後も取り入れて継続していくことができそうでした。時間も5分程度で効果があるため日常生活の負担にもならない範囲でした。看護師としては患者さんに対して疼痛緩和やリラックス、使い方によってはリハビリなど幅広い範囲で使用できる手技であり、タッチングやリラクゼーションと合わせて使用することで臨床でも実践できるケアとして取り入れていくことも効果的なのではないかと思いました。普段動かさない筋肉を動かすことは代謝の促進にもつながり、体幹の大きな筋群を使用することでダイエットや生活習慣病の予防にも効果的です。そのため疾病予防や糖尿病の運動療法にも取り入れることも今後の可能性として期待されることなのではないかと感じました。



中原今日子氏



看護職の仕事は、体力勝負の面がありますが、普段から「からだの力」を信じ、鍛え・調えることの必要性を実感できたひとときでした。



示説発表



「米国ホリスティック・ナーシング  
学術集会に参加して」  
田中久美子氏



「リラクゼーション法を看護実践する  
ための教育コンテンツの開発」  
小板橋喜久代氏



入会のご案内

- 【会員】  
本研究会に賛同する医療専門職(看護師、医師他)、補完・代替医療専門家、及びその学生、企業・施設・団体等
- 【入会手続】  
ホームページ(URL:<http://www.jhna.jp>)より入会申込用紙をダウンロードし、必要事項を記入の上、下記事務局宛に郵送もしくはE-mailでお申し込み下さい。



NEWS LETTER-The Japanese Holistic Nursing Association, Vol.17, 2018.

日本ホリスティックナーシング研究会ニュースレター第17号



発行 : 日本ホリスティックナーシング研究会事務局 2018年12月発行

本部 : 日本赤十字看護大学守田研究室内 〒150-0012 東京都渋谷区広尾 4-1-3

TEL : 03-3409-0722 MAIL : [info@jhna.jp](mailto:info@jhna.jp) URL : <http://www.jhna.jp>

ニュースレターに関するご意見ご感想は、本江 [a.hongo@soei.ac.jp](mailto:a.hongo@soei.ac.jp) 相原 [aihara@hcpro.jp](mailto:aihara@hcpro.jp) までお寄せください。

