News Letter
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21号
From Japanese Holistic Nursing Association（JHNA）vol.21　2022

日本ホリスティックナーシング研究会　　*body（体）mind（心）spirit（魂）全人的看護をめざして*

第28回研究会　ホリスティックに活きる術（すべ）

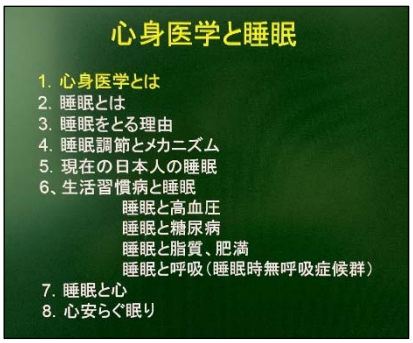
2022年9月25日（日）、新型コロナウイルス感染症の感染拡大のため、オンラインによる研究会が開催されました。本来は新潟の現地開催を予定しておりましたが、残念ながら難しい状況となりました。しかし、オンライン開催において全国各地からの参加者もあり、オンライン開催の有効性も見出すことができた機会となりました。同研究会では本会の名誉会員でおられる小板橋喜久代先生のご逝去を偲ぶ会がございました。小板橋先生の懐かしいお写真や功績を参加者で共有し、偲ぶ会を通してお見送りができたように思います。

研究会での開催様子を紹介いたします。
詳細は、日本ホリスティックナーシング研究会誌をご覧ください。

特別講演　村松芳幸先生（河渡病院　内科・心療内科医）

「心身医学と睡眠」

現代は、24時間社会で、就労時間の延長による睡眠時間の短縮、夜勤や交代勤務による生活リズムの乱れなどにより、睡眠症障害が多く認められています。よりよい睡眠のためには、睡眠と人間との関係をまるごと全体的に理解する必要がると思われます。そのためには、睡眠制御機構の理解が必要です。特に睡眠制御機構について、心身医学（総合的統合的にみていこうとする医学）の観点からご講演いただきました。



講演内容の項目（スライドより抜粋）

参加者の感想意見
- 日本人は世界でも眠らない国民だということがわかった。眠らず働くことは決して良いことではなく、心身の健康を害する。健やかな眠りがあれば心身の健康度が高い人が増えるはずだ。「眠る時間を確保することがどれだけ重要か」をもっと伝えて行く必要があると思った。
- 心身一元論で考えると、心身を整えることは睡眠に良い影響があると再認識した。
- 気分不快によってレム睡眠が減少したり、睡眠調整の活性化によってうつ症状を悪化させる可能性があることを最新のデータや実験結果などを用いて説明していただいた。
- 睡眠の恒常性を保つために睡眠衛生を維持させることが重要であることを改めて学ぶことができた。

ミニレクチャー　Abeywickrama Hansani Madushika 先生
（新潟大学医学部保健学科 助教）

「ホリスティックマインドが息づく生活とは」

スリランカの医療システムに含まれるアーユルヴェーダや *Hela-wedakama*（スリランカ固有の医学）の体系が日常生活や日没とともにあること、植物を主成分とした養生に使用される食べ物の作り方や祈りの重要さについて説明がありました。これらからスリランカの人々は健康管理をしながら、社会の調和を保っていることについて、実演を通してレクチャーいただきました。

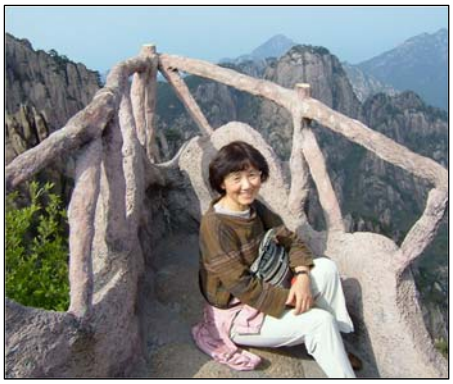
スリランカの正装（サリー）で準備をしている Hansani 先生と担当メンバー（先生：右から2番目）

参加者の感想意見
- スリランカの伝統医学や健康と食についての話では、スリランカの人々が自然の驚異をありのまま受け止め、自然と共存して生活を営んでこられた様子を感じるができた。レシピから自分でも作ってみたい。
- 西洋医学を絶対視せず、スリランカの医療システムとして位置づける人々の「自然への信頼」がホリスティックマインドを息づかせているのだと感じた。
- アーユルベーダはオイルでのリラクセーションと思っていたが、レクチャーから、伝統医学であることを知った。

小板橋喜久代先生を偲ぶ会

本会では、本研究会会長の守田美奈子先生より、小板橋先生の今までの研究会における業績と貢献いただいた感謝の意を述べられました。その後、小板橋先生の AHNA（American Holistic Nurses Association）学会に参加されたときのお写真やメッセージを込めた動画が放映されました。動画を視聴しながら、悲報を悔やみつつ、小板橋先生との思い出がよみがえりました。その後副会長の定方美恵子先生、役員の田中久美子先生、岡田朱民先生から小板橋先生への感謝と敬意を述べられ、しずかな時を共有いたしました。

本研究会に渾身をこめて躍進を願っておられた姿を忘れずに。



中国視察時の小板橋喜久代先生
（定方美恵子先生より寄贈）

ホリスティックナース養成コース

フォローアップ研修報告　養成コース担当　相原由花先生

2023 年 3 月 19 日にフォローアップ研修「臨床アロマセラピー 2」を ZOOM 開催し、JHNA 認定ホリスティックナースを取得された 4 名の方が参加されました。今回は、グレープフルーツ、ラベンダーといったよく使用する精油に加え、青森ヒバ、プチグレン、パルマローザなど個性的で特有の作用を持つ精油をご紹介しました。特に肺炎球菌、サルモネラ菌、緑膿菌など多くの菌に対して抗菌作用を示す青森ヒバに関心が集まりました。最後に、CO_2 ナルコーシスがあり、不眠を訴える COPD の患者さんへの施術の動画をご覧いただき、2 分程度で睡眠誘導され、85%だった酸素飽和度が 96%まで上がったことから、アロマセラピーの看護技術としての可能性が高まったというご意見を頂きました。

研修で紹介された精油

施術の動画紹介および ZOOM による施術指導の状況

研究会からお知らせ　下記の詳細および申込は右記の QR コードもしくは HP よりお願いします

・第 3 期生募集 JHNA 認定ホリスティックナース養成コース

2023 年度より第 3 期養成コース再開いたします。本コースからウィズコロナの時代に大きな学びとなった Zoom 講義やハイブリッド式講義を取り入れ、多くの方々に受講しやすいコース編成となっています。

・第 29 回日本ホリスティックナーシング研究会

テーマ　生と死に向き合う医療者へのメッセージ

日程：2023 年 8 月 26 日（土）　場所：横浜創英大学　どなたでも参加可能です

http://www.jhna.jp

NEWS LETTER-The Japanese Holistic Nursing Association, Vol. 21. 2022
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 21 号
発行　：日本ホリスティックナーシング研究会事務局　2023 年 3 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　URL: http://www.jhna.jp
ニュースレターに関するご意見ご感想は、内山　uchiyama@clg.niigata-u.ac.jp までお寄せください。