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22号
From Japanese Holistic Nursing Association（JHNA）vol.22　2023

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*

このたび能登地方を震源とする大規模地震により、被災された方々に心よりお見舞い申しあげます。救助並びに復旧活動にあたられている会員の皆様に感謝するとともに被災地の一日も早い復旧・復興を祈念します。

第29回研究会　生と死に向き合う医療者へのメッセージ

2023年8月26日（土）、「生と死に向き合う医療者へのメッセージ」をテーマに横浜創英大学にて第29回日本ホリスティックナーシング研究会を開催しました（大会長　鈴木恵先生・本江朝美先生）。森林豊かなキャンパスを会場に、木々の匂いや温感も感じながら、対面で行うことの喜びを分かちあえる機会になりました。日々の生活に追われ、つい忘れがちになるセルフケアについて、改めて理解を深め、自己調整力やモチベーションがよみがえりました。講演会の様子や参加者の感想をご紹介します。

講演１「セルフケアできていますか？～マインドフルネスを活かして～」

髙宮有介先生（昭和大学医学部 医学教育学講座 客員教授）

マインドフルネスは過去を思い煩わず、起こっていない未来の不安を横において、今この瞬間を「ありのままに」生きる知恵です。日常生活でも育むことができ、近年脳科学的にも有用性は実証されています。マインドフルネスのゴールはコンパッション（慈悲、思いやり）です（研究会抄録集より抜粋）。自分のケアを後回しにしていないか、髙宮先生自身が人生の生き方を死に臨む患者さんから教えられた内容から、日々の生活と生を考える機会になるご講演内容でした。

熱意のこもったご講演中の髙宮先生

講演２　感情とのつき合い方

田辺有理子先生（横浜市立大学医学部看護学科講師）

看護は感情労働といわれ、看護師は自身の感情をコントロールすることが求められます。しかし、人の関係性において感情は揺さぶられ、コントロールがままならないことが多くあります。不要な怒りに振り回されず、必要なときには適切に怒ることができる「アンガーマネジメント」を紹介いただき、感情的になるのではなく、感情を言葉で伝え、互いに健康的な行動をとることの重要さが再考できました。

現場からの声　神経難病療養者の喪失に向き合う～訪問看護師の実践から～

山岡栄里先生

（人間総合科学大学　保健医療学部看護学科講師）

神経難病療養者の意思決定において、生命の維持につながる医療ケアの選択にはとどまらない。療養者の人生というナラティブから喪失の意味の再構成、意思決定支援でのご経験をご講演いただき、難病を抱えた療養者への支援について意見交換を行いました。

ヨガワークショップ　座ってできる医療者のためのヨガ

宮本よしか先生（enjju~緑樹~代表　ヨガインストラクター）

ヨガは身体の柔らかさやポーズが重要だと思っていました。しかしそれが重要なことではなく、「身体の歪みや縮みを取り、血行が良く呼吸が楽にできる」、つまり、自分の内面の声に気づくためにポーズを行うことを知りました。簡単な動きや呼吸は医療者にとって「心の動きに気づく（コントロール）」に役立つに違いありません。講師は本研究会認定ホリスティックナース養成コースの修了生でもあり、今後のご活躍に大いに期待します。

レクチャーを受けて

実践中

気持ちよさ・のびを実感

研究会参加者の感想意見　3 名の方からいただきました

・自分自身の感情と向き合うよい機会となったとともに、日々の業務に追われているなかで忘れがちな医療者自身のセルフケアについて改めて考えることができました。髙宮先生のご講義では、“今”という瞬間を思い、行動することの大切さを教えていただき、田辺先生のご講義では、怒りの感情をコントロールするために自分自身の価値観と向き合うことの重要性を知ることができました。また、山岡先生のご講義では、医療者としてネガティブな事象にいかに向き合うかを学び、宮本先生には心身のコントロールする術としての呼吸法を体験しながら教えていただきました。私はこれまで楽しいことをしていても仕事のことを考えてしまい、その場にネガティブな感情が混在してしまうことが多くありました。今回の研究会を通して、まずはその場や人、そして私自身の五感を大切にしていくとともに、抱いた感情を客観的に捉えながら心身をコントロールできるように取り組んでいきたいと思いました。併せて、そのような日々の実践が、ひいてはホリスティックナーシングの実践につながるのだとも学ぶことができました。とても貴重な癒しの時間だったと思います。
長名力さん（横浜創英大学　大学院看護学研究科）

・改めて、命の尊さ、命の時間は有限であることを感じ、今、生かされていることに感謝して、命を大切にしていきたいと感じる貴重な時間でした。めまぐるしい日常の中に、自身の身体や内面と向き合い、労わる時間を短時間でも持つことで、心身のエネルギーが満たされていくこと、その日の疲れを溜め込まないように、セルフケアを取り入れることで、より明るい未来に繋がると改めて感じました。楽しみながら継続していけるセルフケアを取り入れると幸福感も感じられると思います。ヨガのワークで、身体がほぐれていくと、心もほぐれていく感覚があり、心と身体は密接に繋がっていると改めて感じました。セルフケアで心身を高めながら、周りの方々と心の通い合うコミュニケーションを大切に、温もりを感じられる関係性を築いていきたいと思います。中村恵子さん（第 3 期 JHNA 認定ホリスティックナース養成コース研修生）

・私は、日ごろ、常に先のことを考えて、不安になってしまったり、何かをしていないと自分に価値がないと考えてしまったりしていました。そんな中で、セルフケアできていますかという言葉に興味を惹かれて、今回のホリスティックナーシング研究会に参加しました。多くの講義のなかでも、髙宮先生のマインドフルネスの講義を聞いて、自分を大切にすることや、一日一日の一瞬に集中して生きていくことの大切さを知りました。そして3つの学びを得ました。まず、1つ目に、瞑想を通して、私は呼吸を整え、自分に集中することができました。次に、コンパッションという考え方は、私にとても必要であると学ぶことができました。「共感はするけれども、私はあなたではない」ということ、私は、日ごろ人の気持ちに共感しすぎてしまい、他者の問題を自分の問題ともとらえてしまうことが多くあります。コンパッションは自分の悩みを減らすだけでなく、他者に対しても客観的なアドバイスや、援助をしていくことにつながるとも考えました。最後に人間の生は限りあるものであり、誰にとっても必ず明日が来るとは保証されていないことを学び、考えることができました。同時に、死はいつ来るかわからないからこそ、「幸せは今ここに」という考え方をもって一瞬一瞬を大切に生きていく必要があると感じました。私は、過去や未来にとらわれすぎず、今を大切に生きていくことや、大切な人に対して、愛を伝えていくことをしていこうと思います。
竹内柚葉さん（横浜創英大学2年）

研究会の活動報告

第 3 期生（14 名）JHNA 認定ホリスティックナース養成コース開講中（2023 年 6 月～2024 年 3 月）

ホリスティックナーシングの知識、技術を学び、現在実践事例の報告に取り組んでいます。Zoom による遠隔受講と演習を組み合わせたハイブリッド方式による受講形式により全国各地の方々に受講していただいています。今後も隔年での開催を予定しております。本コースを受講することで JHNA 認定ホリスティックナースの資格を得られます。詳細は本研究会 HP をご参照ください（下記の URL・QR コードでも閲覧可能です）。

看護学術集会における交流集会参加（日本看護科学学会・日本がん看護学会）

ホリスティックナーシングの理論と技、安寧と安楽を提供するための研究の方向性について紹介することを目的に今年度は2つの学術集会で交流集会に参加しました。第43回日本看護科学学会学術集会（山口県下関）テーマ「今だからこそ考えたいホリスティックナーシングの理論と技の開発」・第38回日本がん看護学会学術集会（兵庫県神戸市）テーマ『今だからこそ考えたい―「触れるケア」の極意』参加者の関心も深く、両学会あわせて 100 名以上の参加で盛会でした。

研究会からお知らせ

第 30 回日本ホリスティックナーシング研究会　※詳細は後日 HP でお知らせします

日時　2024 年 10 月 26 日（土）会場　佛教大学（京都市）大会長　中島小乃美先生・岡田朱民先生

テーマ　心と体をホリスティックに調える　どなたでも参加可能です

NEWS LETTER-The Japanese Holistic Nursing Association, Vol. 22. 2023
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 22 号
発行　：日本ホリスティックナーシング研究会事務局　2024 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。
http://www.jhna.jp