

よう、今後も病棟内にとどまらず他科や外来への働きかけを行っていきたいと強く感じる。

## 病棟でのリフレクション活動 ～リフレクションシートを活用して～

3-7病棟 五十島暁子 牧野 仁美  
高橋 涼子 野田美由紀

### I. はじめに

当病棟では、整形外科の疾患やリハビリテーションにおいては、病棟勉強会の年間計画や症例検討勉強会の中で学んできた。しかし、看護師として成長するために、「自分の大切にしている看護とは」「自分の行った看護が良かったのか」を立ち止まって考え、言語化・意識化し自分なりの看護の価値や意味を創造していく場は、少ない現状であった。

そこで、3年前から自分の看護を振り返る「看護を語る場」への取り組みを行ってきた。開始当初は自分の大切にしている看護とは何かの項目を含めた病棟独自のオーダー用紙を活用していたが、そこでの語りは看護過程展開の視点・考え方を深めるものであり、自分の大切にしている看護とは何かを語る場までには至っていなかった。

昨年より、視点をかえ、リフレクションシートを活用してのリフレクション技法を取り入れた「看護を語る場」へ変更した。その結果、以前より、看護観を語れるようになった。

今回、リフレクションの実際やスタッフへのアンケート結果からみえてきた効果・課題が明らかになったので報告する。

### II. 調査目的

現在のリフレクションの実際・効果・課題を明らかにする。

### III. 調査方法

1. 対象 3-7病棟に勤務する看護師 24名
2. データの収集方法

現在のリフレクションに関して、目的が達成されたかについて、「はい」「いいえ」で答え、その理由を自由記載する独自の質問紙を作成した。

#### 3. 倫理的配慮

アンケートは無記名で回答によって今後の業務や自身の評価に直接影響しないことを説明し同意を得た。また、回答の参加は自由意志とし質問紙の回答が得られたものは同意を得たものとした。

#### 4. 現在のリフレクションの実際

##### 1) 目的

- (1) リフレクションシートに記載することが、「おやっ」という気付きな感覚をそのままにせず、深く追求していくきっかけとなる。
- (2) リフレクションを意図的に積み重ねることで、リフレクションとは何か、どのように進めていけば良いか理解できる。
- (3) リフレクションシートを活用し、言語化・意識化することで自己省察できる。
- (4) グループで他者とのオープンなリフレクションを行うことで、1人では気付かなかったことに気付いたり、多様な見方で解釈できるようになる（他者省察できるようになる）。
- (5) リフレクションでの気付きを普段の看護実践に生かすことができる。
- (6) 普段の看護実践の中で、自己省察できるようになる。

##### 2) 方法

- (1) 時間 第1・3金曜日の17:00～17:15
- (2) 方法 ・リフレクションシートを活用してのリフレクションを行うにあたり、スタッフからの意見を基に、時間や方法を改善した。

・リフレクションとはどういうものか、どのように進めていくのか、勉強会を行い、周知できるよう努めた。

①各自があらかじめリフレクションシートを記載しておく。

リフレクションシートはナースステーション内の休憩室に置き、いつでも各自が記載できるようにした。

②1チーム3～4人に分かれ、落ち着いてリフレクションできる場所をチームごとに選び、移動してリフレクションを行う。どのスタッフのリフレクションを行うかは各グループメンバーで決定する。

③参加者は日勤者。チーム編成は事前に、勉強係が決定する。

ファシリテーターの役割を担えるスタッフを必ず配置するよう考慮した。

④話し合いの視点として、発表した看護場面で、お互いに気付いたことや良い点について意見を出し合えるようにし、ファシリテーターはグループメンバーの視点がずれないように調整・グループメンバーの意見を出しやすいようになげかけをする役割とした。

⑤終了したリフレクションシートは回収し、どのスタッフがリフレクションを行えたかを把握するようにした。

#### IV. 結果および考察

リフレクションは、「看護とは」「自分の大切にしているものとは」を立ち止まって考え、言語化・意識化し自分なりの看護の価値や意味を創造できる方法の1つとして有効とされている。昨年より、「看護を語る場」を以前の方法から、リフレクションシートを使用しながらのリフレクション技法に変更したことで、自分の大切にしている看護や自分の看護がこれで良かったのかを、1人1人の看護師が具体的に振り返り、語れる場になったと考える。

アンケートに回答したすべての看護師が、「印

象に残っている場面をリフレクションシートに書くことで、自己を振り返ることができた」「自分の大切にしている思いや看護に気付くことができた」と答えている。「自分のやりたい看護や自分の強み、今まで行ってきた看護がこれで良かったのか振り返ることができた」との意見もあった。これは、オーデットシートを使用し、看護計画を評価しながら自分の看護観を語る以前の方法とは異なり、まず、スタッフ各自が忘れられない看護場面をリフレクションシートに記載し、言語化したことで、自分の気がかりな状況について、その場をはなれたところで吟味したり、自分自身について深く問い直し、自分の看護を振り返ることができたから＝自己省察できたからだと考える。今回使用したリフレクションシートは、①から④の項目順に記載することで自己省察できるようになっており、各自に任せてリフレクションを行うのではなく、有効にリフレクションできるツールを選択したことも、スタッフ全員が自己省察できた理由の1つと考える。

1人でリフレクションするだけでなく、そのシートを持ち寄りグループでリフレクションを行ったことで良かった点はあるかの問いに、「他の人からのコーチングやフィードバックを受けることで、気付けていなかった自分の一面（良い所も悪い所も）を知るきっかけとなったり、動機づけになった」「自分の考えだけでなく、他者の考えを聞くことができ、それを基に看護観を深められる」「他のスタッフが大切にしている思いや看護に気づくことができた」などの意見があった。日本赤十字社事業局看護部は、リフレクションは、1人でも行えるものですが、他者で行うことでより深まる。他者とのオープンな関係性の中で相互の関わりによって、1人では気づけなかったことに気づいたり、実践内容を多様な見方で解釈することができ、複雑な現象をより豊かに見ることができると述べている<sup>1)</sup>。

このことから、1度自己省察した看護場面を、グループでリフレクションしたことで、他者省察でき、1つのものごとを色々な視点や考え方でみ

ることができた結果、更に看護観を深められたと分かる。また、各グループにファシリテーターの役割を担える看護師を配置したことで、メンバーの体験や思いを引き出し、グループみんなで気付きや学びを共有し成長していくことを支援できた結果であるとも考える。「自分だけでは気付かない良い点・悪い点も他者と共有できるから、グループでのリフレクションを続けたい」という意見もあり、スタッフ自身も、グループでのリフレクションが他者省察できる場であり、考えを深められる良い時間と感じていることも分かる。

また、「悩んで看護していたが、それで良かったと自信が持てた」「自分の看護に同意や共感してもらえ、安心できた」という意見もあった。他者から認めてもらえることで、自分の大切にしている看護に自信が持て、プラスに認めることができている。グループでのリフレクションが、看護の面白み・やりがいにもつながり、看護師として更に成長できる1つの糧となると考える。

以上のことから、今回、リフレクションシートを活用しながらのリフレクションを取り入れたことで、「看護を語る場」が、以前より自己省察・他者省察でき、看護観を深められる場になったと考える。

一方、「月に2回では回数が多く、大変」「仕事が終わっていなくてもリフレクションを行わなければならない」などの負担感、リフレクションを

効果的に進める為のファシリテーター不足が問題点にあがっている。また、リフレクションとは何か、自己・他者省察はどのように進めていくのかは少しずつ理解できているが、最終的には、スタッフ個々が日ごろから主体的に自己省察でき、看護師として成長していけることを目標に、今後も「看護を語る場」に取り組んでいきたい。

## V. 結 論

昨年よりリフレクションシートを活用してのリフレクション技法に変更したことで、

1. リフレクションを学ぶことができた
2. 自己・他者省察でき、「看護を語る場」において個々の看護観を深められた。また、自分の看護に対する自信・安心感が持てた。
3. リフレクションを行う上で、負担感やファシリテーター不足・自己省察の習慣化などの課題もみえてきた。

## 引用文献

- 1) 日本赤十字社事業局看護部編集 赤十字施設の省察的実践者育成に関するガイドライン 2013年. P.5 : L3~5

## 参考文献

- 1) 東めぐみ：看護リフレクション入門 ライフサポート社 2012年

## 聴くことの大切さ ～ターミナル期の患者を支える家族の看護を振り返って～

6-3病棟 齋藤加洋子 仁藤 早英  
太田亜希子 鈴木 直子

### I. はじめに

今回、私たちはターミナル期のA氏とその妻への関わりにおいて、患者と妻、主に妻の訴えを聴くことしかできなかつたという無力感が残った1事例を振り返った。その結果、何もできなかつたのではなく、聴くことが患者・家族への何よりも

必要な看護であったことに気づいた。この振り返りが今後の看護につなげていく機会になったため報告する。

### II. 倫理的配慮

患者に今回実施した援助をまとめるにあたり個