

精神科看護師のためのマインドフルネスとコンパッション

○佐藤 寧子¹⁾、秋山 美紀²⁾、緑川 綾³⁾、野末 聖香³⁾

1)慶應義塾大学 SFC研究所、2)武蔵野大学ウェルビーイング学部ウェルビーイング学科、

3)慶應義塾大学看護医療学部

マインドフルネスに基づくプログラム、マインドフルネスストレス軽減法MBSR、マインドフルネス認知療法MBCT、そしてマインドフル・セルフコンパッションMSC等々が、精神科治療から、ウェルビーイングまで、心の健康により良い効果をもたらすことが実証されています。色々な瞑想やエクササイズをじっくり行って、自己への気づき、平静さや思いやりを高めていくプログラムです。

マインドフルネスとは、意図して、今この瞬間（の体験）に、価値判断にとらわれることなく、注意を向けることで、立現れる意識（気づき）（J. Kabat-Zinn,2013）と定義されます。

コンパッションとは、他者であれ、自分であれ、苦しみを気にかけて、心から気遣い、役に立ちたいと願うとき、そのために行動するとき、立ち現れてくる感覚、心のエネルギー（J. Halifax, 2020）と言われます。患者さんや対象者の方にこれらのプログラムやエクササイズを提供したいときにも、私たち自身が、自分の体験から伝えていく必要があります。文章や言語でわかったつもりになるのではなく、体験として身体レベルからわかるよう、日常で実践していくことで深まっていきます。

精神看護においては、苦しみに巻き込まれてバーンアウトになったり、簡単に問題解決できず無力感に襲われたり、共感できないことに葛藤が生じたり、圧倒され、価値観が揺らぐような状況がたくさんあ

ります。看護師にとって、マインドフルネスやコンパッションは、ストレスの軽減とセルフケアの手段となり、患者さんや対象者の方との相互作用にも活かせる力強いツールともなります。「判断しない・評価しないこと」を練習し、辛いときや苦しいときには、共通の人間性と自分への優しさを持つことを知り、練習することでコンパッションが育まれ、患者さんへの姿勢にも反映され、質の高いケアへと繋がります。

本ワークショップでは、マインドフルネスとセルフ・コンパッションの基本的な理論とプログラム内容を、エビデンスとなる研究を紹介しながらお伝えします。さらに医療における燃え尽き防止のコンパッションプログラム（GRACE）についてもご紹介致します。そしてプログラムで行われている練習を一緒に体験していきます。難しく考えすぎず、日常生活や看護を提供する時にも少しずつ実践することが目標です。倫理的配慮として、ワークショップ参加にあたり、体験や個人情報について語られた場合、プライバシーを守るため、この場のみの扱いとして、他言しないようお願いいたします。

日頃の忙しさから離れて、ゆったりとマインドフルネスとコンパッションを味わう時間を持っていたきたいと思います。皆様のご参加を心よりお待ちしております。