

第3回インタビュー

「広げよう！ 東邦ナースの輪」



東京都出身。東邦大学医療センター大橋病院に就職。現在がん看護専門看護師として活躍されています。堀さんの魅力は、「わかろう」としてくれる安心感です。同時に「ゆるぎない」何かも感じるのです。行き詰ったとき、困ったとき堀さんだったら・・・とアドバイスがほしくなり、ふっと脳裏に浮かんでくるのです。そんな堀さんの魅力は、どのような経験を学びに変えて形づくられてきたのでしょうか。がん看護専門看護師をめざしたきっかけから伺いました。

8月19日(水) ゲスト：堀 孔美恵さん

- 当センター文献講読（初級）講師（2014,2015年度）
- 東邦大学医療センター大橋病院 がん看護専門看護師 看護師長補佐（現在）
- 聖路加看護大学(当時)大学院修士（看護学）

## がん専門看護師を志した原点

### —— Aさんとの出会い 「患者は孤独なのに。」

Aさんとの出会いは、個室病棟に異動して1年目、主任看護師として働いているときでした。50代の女性で、すい臓がんで化学療法を受けていました。看護師の対応に気になることがあるとすぐに意見を言ってくる方だったため煙たがられる存在で、私も含め看護師たちは気になりながらもAさんから足が遠のいていました。

ある日、私はAさんから叱責を受けました。Aさんの「患者は孤独な気持ちでいるのに。」ということばにハッと、「主任は看護を伝える役割があるんじゃないのか」と言われたのですが、そのときは自分に気持ちが向いていて、自分が否定されたと感じ落ち込みました。

Aさんは私を強く拒絶しました。それでも私は、「主任だし関わっていかねばいけない」と思い、落ち込んでいるわけにもいかず、とにかく許してもらおうと一生懸命Aさんのもとに足を運びました。また、そんな人間じゃないというのを認めてもらいたいという思いもありました。同時に、病を持っている人がつらくていろいろな反応をしてしまうということも感じながら。だからあきらめずに関係を再構築しようと思いました。ここで逃げたら、私はずっと逃げていくかもしれないと思ったのです。主任という責任もあったことで「踏みとどまる」ことをしたのかなと思っています。

### —— 自分の看護を問い直す

私はAさんの日ごろの態度を表面的に捉えていました。本当は体がつらかったからそういう反応をしていたことは、今は見えるのですが、そのときは見えませんでした。訴えがないからいかなくても大丈夫というか、痛みをわかろうとしていなかったのです。知らなかったというのが正直なところだったと思います。

それまで脳神経外科・整形外科をメインに10年くらい仕事をしてきて、私は、「看護はできないところをサポートする」ものと捉えていました。がん患者さんはある程度生活が自立している期間があるため、私は患者さんに対して「自分でできるのに」と感じていたところがありました。経験もあり主任でもありいろいろわかっているつもりでいましたが、がんの患者さんの苦しみを何も分かってなかったことに気がついたのです。Aさんと出会い、これまでの患者とは違う病の軌跡をたどっているとわかったのです。そこから「患者さんに真に向き合う」看護を自分自身に問い直すことになったのです。

Aさんはその後転院されるのですが、そのとき、メッセージを書いたメモをくれました。その中には、「あたたかい気持ちを持つことは大切だし、そういうふうに対応してもらえて良かった。そういう看護を後輩に伝えていってね」と書いてありました。そして電話くださいと、電話番号とメールアドレスも書かれていました。メッセージが書かれたメモは捨てられなくて今も机に置いています。彼女とのできごとは私の原点です。彼女がいなければ今の自分はないと思っています。



## 学びを通して自分の看護をたてなおす

### —— 必死に過ごした大学院

それから3年ほどして大学院でがん看護・緩和ケアのCNSコースに入りました。Aさんに「あなたには伝える役割がある」と言われたのですが、人に伝えるには系統的な知識がないと自信を持って伝えることができないと思いました。また、学びを実践にいかすにはどのように学べばいいのかを考え、CNSコースで学ぶことを決意しました。自分の中では一生に一度のすごいチャレンジでした。どちらかというところ「わからないことを知りたい」という気持ちで、がん看護を十分に経験しないうちに入学したという感じでした。

仕事をしながら通っていましたので、いつもいっぱいいっぱいでした。何を学べたのか整理がつかないまま終わった感じがしています。いつも追われていました。それでも、ひたすらぎりぎりまであきらめず必死に過ごしたと思います。レポートもいつもぎりぎりまでやっていました(笑)。

### —— 自分の看護をたてなおす

若いときは怖いナースだったと思います。「何でできないの？きのうも言ったじゃない！」というようなイライラ直球タイプでした。それが、Aさんとの出会いで「患者さんに向き合う看護」を問い直すことになりましたが、大学院では学びを通して自分の看護をたてなおすきっかけをもらったのだと思います。

CNSの教育では「相手の考えていることを知ろうとする」ことをとても考えさせられました。また、意見や考えなどが違う人たちとは戦うのではなく、知ろうとすることを前提に話し合いをしなければならぬことを学び、徐々に自分の看護をたてなおしていったのだと思います。好きで始めたというようなポジティブなスタートではなく、どちらかというところネガティブな体験を基盤とした学びのスタートでした。むしろ今はチャンスを与えてもらったと思い、これらの経験に感謝し、やりがいを感じています。

## これからの学び

### —— 「わかれよう」と思う

患者さんのことが気になったり、困っているときこそ、こちらから積極的に近づき「わかれよう」とすることを大切にしていきたいと思っています。また、それは最も伝えていきたいことのひとつです。

大学院では、とにかく自分の無力と限界をつきつけられ、いくらがんばっても追いつけず、できない自分と向き合う経験をしました。時には人に、「ここまではこう考えたんだね」と認めてもらえると、とても嬉しく、安心し、自分を信じることができ、その先に向かっていける動機付けになりました。

その経験と大学院での学びは、患者さんを「わかれよう」と思い向き合うことと、患者さんとの関係で困っている看護師、看護に閉塞感を感じている看護師に出会ったときその看護師がやってきた看護を「わかれよう」と思う源なのかもしれません。

### —— 実践から学ぶ体験を、ともに

看護師がやってきた看護がわからないと、どこがうまくいっていてどこが修正のポイントなのか、実は見えてこないのです。看護職の皆さんとは、ともに、話し考える機会をたくさん持つことができます。一緒に考え話したことが、ある日「あ、このことか」とわかり、学びに変わっていくような場を作りたいと思っています。

多くの方たちと話し、考える機会があるので、自分の言ったことや行動についてはしょっちゅう良かったのかなあと反省しています。かっこよく言うとリフレクションでしょうか。それでも、同じ失敗をすることもしょっちゅうあります。失敗すると落ち込みますが、「次そうしないようにするしかないよね」と自分に言い聞かせ、いつまでも固執せず自分らしい自分に戻るように心がけています。

「自分ができることをできるだけ」精いっぱいやることを心がけていますが、課題はたくさんあります。特に仲間を増やせるかどうかは CNS である私自身の関わり方や態度次第だと思っていますので、自分自身が楽しみながら、共に学ぶ体験を積み重ねていきたいと思います。

## 堀孔美恵さんの著書をご紹介します。

— 共著

【プロフェッショナルがんナースング】4巻3号 Page279-284(2014.06) 出版社: メディカ出版  
緩和ケア特集 “なるほどイラスト”でばっちり押さえるオピオイドの三大副作用 「嘔気・嘔吐」「便秘」「眠気」の看護

【プロフェッショナルがんナースング】3巻1号 Page96-103(2013.02) 出版社: メディカ出版  
緩和ケア特集 痛み緩和のキーワードガイド

## ～インタビューを終えて～

撮影 榎戸奈津紀 (看護キャリア支援センター事務担当)

今回、初めて堀 先生とお会いし、丁寧に相手の方と対話して下さる方なのだと感じましたが、それと同時にご自分とも同じように対話されていて、振る舞いや態度にとても気を使われていました。

外来の看護師の方向けに、月一回、一年を通してがん患者の方の気持ちを知る研修を企画されたり、物事を行うときは最後まで決して諦めずにぎりぎりまで粘るというお話を伺い、堀 先生から思いやりに溢れた力強さを感じました。10月から開講する文献講読 初級の講義がとても待ち遠しいです。

聞き手 神部雅子 (看護キャリア支援センター企画担当)

ふんわりとした雰囲気の中に、ゆるぎない信念が伝わってきました。それは、CNSの役割に責任をもつという信念のように感じました。昔はこわ〜い先輩ナースだったと伺い、とても想像できないのですが、自己の看護の前提が変わるほどの患者さんとの出会いがあり、その出会いを大切に深めていかれた堀さんにますます魅力を感じました。



看護キャリア支援センター  
2015年9月4日