

患者

家族

治療は副作用が..
これまで頑張ってきた
治らなければ、
自分らしい生活を
したい

そんなこと
言わないで
頑張って！

<1対1での相談の場が必要>



治療は副作用が・・・
これまで頑張ってきた
治らなければ、
自分らしい生活を
したい

患者



- 治療をすれば？ヶ月
 - 治療をしなければ？ヶ月
- <明確化する>
- 「亡くなっていく時に、何が一番心配ですか？心残りですか？」と問い、その返答内容を傾聴・共感する。
 - お父さんにとって「自分らしい生活」ってどんなことですか？その実現に向けて皆で協力します。
 - 娘さんの気持ちもありますが、お父さんが自分で決めていいんですよ。
 - 仏壇の前で、亡くなった奥さまにも、訊いてみてください。
 - 私たちはいつでも相談に乗りますから。

家族は「第二の患者」である

通常の看護・介護とは違い，がん診療では
矛盾したふたつの役割を課せられているから

患者的側面

大切な人を
失いつつある

予期悲嘆

支持的
精神療法
悲嘆療法

治療者の側面

大切な人を
支えていく

スーパービジョン

家族

- 治療をすれば？ヶ月

- 治療をしなければ？ヶ月

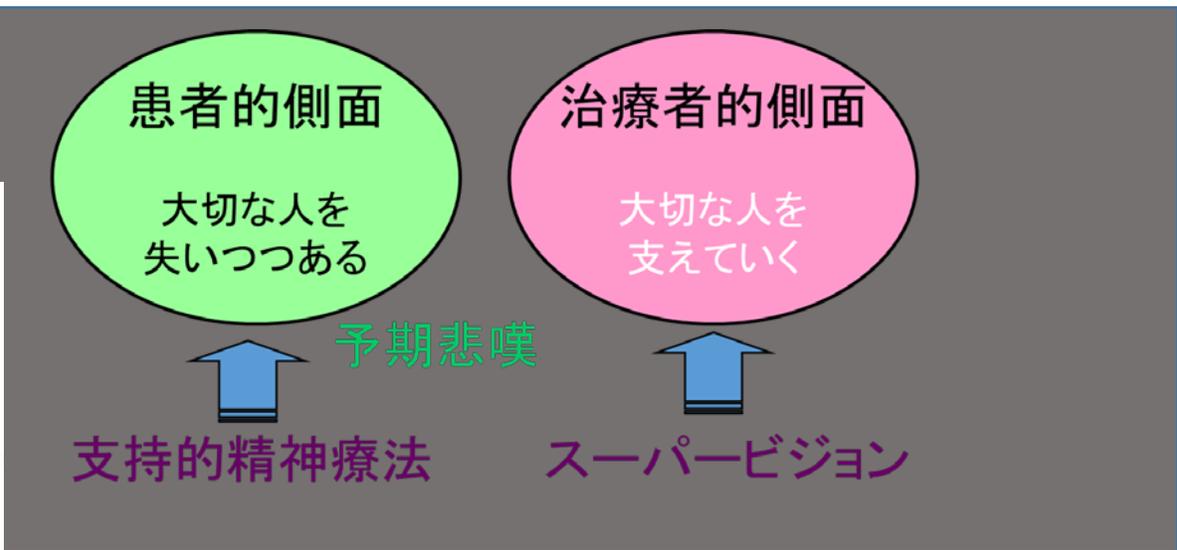
<明確化する>

- 予期悲嘆の思いを傾聴・共感する

- お父さんに、やり残したことがあるとしたらその実現を助けてあげましょう。

- 「治療者の側面」が強すぎる

- 「自分のための」父の長生き・・・



●目標設定

患者本人に決めていただき、全員で応援する

●支援内容

娘さんに対する「支持的精神療法」

10歳の時に母を失った頃と、その後の悲嘆について話していただく

何故なら、その時の思いが、父に対して「1日でも長く生きていてほしい」につながっていると思われるから

母を失った時と、父を失いそうな今の2つの「悲嘆療法」

「お母さんだったら、どう思うでしょうね？」

ナースのバーンアウト予防策のパラダイムシフト
~傾聴・共感から慈悲・瞑想へ~

ナースのバーンアウトの背景・
根本原因は何か？

仮説：

あまりにも「傾聴・共感」が
強調されてきたのではないか！

共感疲労(compassion fatigue)

1992年にJoinsonが、救急部門の看護師に見られる現象としてはじめて報告した。その特徴的な症状とは、
●身体疾患の悪化、 ●生活の中での喜びの欠如、
●仕事に行く恐怖、 ●神経過敏、 ●慢性疲労

Joinson C: Nursing 22(4): 116-121, 1992

その後、共感疲労は、別の人々の症状を緩和しようと強く望む時に生ずること、人との相互作用と仕事のストレスが原因になっていること、援助するケアリングの中での共感によって生ずること、明らかになった。

Figley CR. (ed): Compassion fatigue. Brunner-Routledge, 1995

共感疲労は共感が原因、バーンナウトは患者側の要因・職場の要因などの状況因子が原因

なぜ共感疲労が起こるのか？

- 「感情労働」

- 逆転移

- 「ねばならない」 思考

「看護師は患者の立場に立たなければならない」

「看護師は患者のために・・・ねばならない」

「看護師は・・・ねばならない」

「感情労働」としての職種

感情労働(emotional labor)

Hochschild, AR(1983)

職務上の役割（たとえば看護師）に向けられた反応（怒り，苦情など）を自分の人格に向けられたとってしまう

職務上の役割と， 人格を切り離せない

なぜ共感疲労が起こるのか？

- 「感情労働」

- 逆転移

- 「ねばならない」 思考

「看護師は患者の立場に立たなければならない」

「看護師は患者のために・・・ねばならない」

「看護師は・・・ねばならない」

退行がベースにあり..

転移と逆転移

子供の時の母(父)親に対しての思いや行動



なぜ共感疲労が起こるのか？

- 「感情労働」

- 退行・逆転移

- 「ねばならない」思考

「看護師は患者の立場に立たなければならない」

「看護師は患者のために・・・ねばならない」

「看護師は・・・ねばならない」

⇒もっと自分に甘くなってもいい

正しい意味の「慈悲」を考える！

慈悲とは何か？

四無量心

慈・悲・喜・捨の一部

* 四無量心

仏教徒が目指す徳目のひとつ

四無量心 (Immeasurables)

慈

Loving-kindness

相手の幸福・健康・安楽を願う心

悲

Compassion

相手の苦しみや痛みが和らぐように祈り願う心

喜

Empathic joy

相手の成功や喜びを共に喜び、
それらが長く続くように祈り願う心

捨

Equanimity

相手の人生の浮き沈みを、
適切な距離から見守る心

四無量心を子育てにたとえると、

慈：親が子の幸福を祈ること

悲：親が子の病気や怪我からの
回復を祈る心

喜：親が子の喜びを共にすること

捨：自立した子に対して、
距離を取って見守ること

「課題の分離（アドラー心理学）」から考えると・・・

- 人は誰も課題（ライフタスク）をもっている
- それは3種類：家庭・友人・愛
- ひとの課題と一緒に取り組むことは、頼まれればしてもいいが、基本的には、それぞれの課題は分離していると考ええる。
- だから、頼まれてもいないのに、ナースが、患者の課題・娘の課題に口を挟むのは、やりすぎである
- 別のナースは、患者さんが抱えている課題を、家に持ち帰ってまでも一緒に考えてしまう。そして疲れ果てる・・・
(これは「共感」ではない)

慈悲の瞑想（短縮版）

hosaka@luke.ac.jp

私が幸せになりますように（息を吐きながら，計3回）

私が健康になりますように（息を吐きながら，計3回）

@ @さんが幸せになりますように

@ @さんが健康になりますように

がん患者さんすべてが幸せになりますように

がん患者さんすべてが健康になりますように

生きとし生けるものすべてが幸せになりますように

生きとし生けるものすべてが健康になりますように