

新型コロナウイルス感染症の影響を受ける看護師のために

倫理的な悩みと共感疲労に対処する 看護師のセルフケア

Self-care Strategies to Deal with Moral
Distress & Compassion Fatigue



新型コロナウイルス感染症の影響を受ける 看護師のニーズに焦点を当てたELNEC の取り組み

- 看護師は、ストレスを増大させている、倫理的な悩みや共感疲労を抱える仲間と、互いに支え合い、一丸となることが重要
- 新型コロナウイルス感染症(COVID-19)は、ヘルスケアシステムや医療者に、これまでにない危機をもたらしている
- 特にCOVID-19により度重なる喪失と看取りを経験している医療者のセルフケアの重要性に焦点を当てる
- COVID-19に関連した医療者のストレス要因に特化したスライドを追加した

医療者が直面するリスク

□ 以下の緩和ケアの場面において大きな感情のエネルギーが必要

- エンド・オブ・ライフ
- 身体的な苦痛
- 精神的な苦悩
- スピリチュアルペイン
- 倫理的な悩み

□ COVID-19の影響を受けて、PPEの不足や人工呼吸器の台数制限にまつわる治療選択の公平性の問題、エンド・オブ・ライフ期に家族が患者の側にいられないこと、自分と家族を危険にさらされることなど複合的な問題が生じている



Kravits, 2019³

ELNEC-J

これらのリスクは共感疲労やバーンアウトを引き起こす

□ 共感疲労

- 何とかしなければと強く思いながらも自分ではどうすることもできないことに無力感や罪悪感、虚しさといったことを感じる心理的に疲弊している状態
例) 愛することができない、育むことができない、ケアできない、他者の苦悩に共感することができない

□ バーンアウト

- 仕事に対する意欲や関心を失った状態、感情が機能不全に陥っている状態
- 求められる仕事の増加
- リソースの欠如
- ケアの削減、批判的態度、非効率性につながる組織の方針

4

武井、2009 Kravits, 2019

新型コロナウイルス感染症の蔓延は倫理的な悩みにつながる

- 医療従事者は、自らの価値観や信念に反して行動しなければならず、以下のような倫理的苦悩に直面している
 - 緩和できない痛みや苦しみ
 - 非効率的な医療制度
 - 患者の家族に面会を許可できない
 - 全人的なケアが必要であることを知りながら、一人で苦しむ患者を目の当たりにする
 - 必要な医療資源に制限がある中でケアを提供しなければいけない



危機状況では看護師はリーダー

- 歴史的に見ても、しなやかで、創造的
- 最も信頼される医療者
- 患者、家族、地域のための強い代弁者(アドボケート)
- 患者と家族への全人的ケアに焦点を当てる、思いやりを持つ専門家
- 1日24時間いつも、ベッドサイドでケアをする人



新型コロナウイルス感染症の影響下では 自分へのセルフケアができなければ 他者へのケアを率先して行うことはできない

- この危機において自分の身体が何を欲しているのか、気づけるようになる；自分自身のケアに積極的になろう
- 一日の終わりに自分を振り返る時間を取ろう：本当に自分のことを大切にできたか？
- 自分を信じて、自己効力感を高めよう。誰もが未経験の困難な状況でも、あなたは素晴らしい仕事をしている
- 身体からのメッセージに注意を払おう：手を止めて水分補給、健康的なカロリーとタンパク質を取り、休憩時間を確保し、身体を休めましょう！
- 多忙な生活に見合う仕事の計画を立てよう

倫理的な悩みへのレジリエンスを養う

- レジリエンスとは、「ストレスや逆境に上手に対応できる能力」
- 看護師はレジリエンスを発揮できるはず！
- 絶望の中にも意味を見つけよう。例えば、一日の中で嬉しい気持ちになった瞬間を思い出してみよう
 - 難しい決断を同僚が支えてくれた
 - 患者が家族とスマートフォンでやり取りできるように手伝った時、家族から感謝された
 - コンビニで「医療者のみなさん。いつもありがとう」の看板を見てホッとした



ELNEC Critical Care Curriculum; Rushton, 2016

知識は力です

- エビデンスに基づいた情報を把握する。たくさんのデマが存在しているからこそ、正しい事実を知ろう
 - 厚生労働省 新型コロナウイルス感染症に関するQ&A
 - 日本緩和医療学会 COVID-19関連特別ワーキンググループ
 - 日本看護協会 新型コロナウイルス感染症関連情報
 - 日本がん看護学会 COVID-19関連情報特設ページ
- 基本的な緩和ケアについて勉強しよう
 - オンラインで公開されている、ELNEC-Jコアカリキュラムのモジュール7「喪失・悲嘆・死別」、モジュール8「臨死期のケア」では、悲嘆、喪失、死別へのサポートや、死が差し迫った時のケアに必要な知識を学ぶことができる

倫理的な悩みの解決方法は？

- 職場に、カウンセラー、臨床心理士や、リエゾン精神看護専門看護師がいれば、相談してみましよう。あるいは、同僚に、困難な状況について話してみよう！
- 倫理的な問題かもしれないと思ったら、上司や同僚とともに話し合いましよう。COVID-19による影響で、倫理委員会に相談できない場合も、問題の対応策を考えることは大切です！
- COVID-19の影響によるスタッフ配置の公平性について悩む同僚に対しても、思いやりを持って関わり、同様に対応策を考える

倫理的な悩みの解決方法は？ (つづき)

- うまくいったことや嬉しかったことを見つけましょう。
COVID-19による混乱の中にあっても、嬉しい発見はあるはず

例) 感謝や励ましの小さなメッセージをみんなで共有する

- COVID-19によるストレスで増える可能性がある無関心、いじめ、職場での嫌がらせがあった場合に役立つツールや戦略などの資料を参照する



共感疲労やバーンアウト、倫理的な 悩みへのその他の対処方法

- あなたの職場でセルフケアが上手くできている人はいませんか？
- その人に、他の看護師にも自分自身をケアすることの大切さを伝えてもらってははどうでしょう？
- 物理的な距離は離れていても、皆の心を一つにするために、各勤務帯の始まりに、(適切な距離を保って)大切な言葉や、ケアの振り返りや、祈る気持ちを伝える時間を取ろう
- 栄養満点の食べ物はいつも役に立つ、食事は相手をケアする力がある

例) 誰もが喜ぶ個包装の食べ物を差し入れる

この危機的な状況の中で自分を守る

□ 前向きで積極的なセルフケアを継続する

- バランスの取れた健康的な食事
- 実行可能な運動の計画
- 良質の睡眠
- 有意義だと感じられるような活動



□ 身体からのサインに注意を向け、ニーズに応えよう

□ 前向きな気持ちを持とう

- 一日の始まりに、「私は●●します」と行動レベルで宣言しよう
例)『今日私は、臨死期の患者に真心を込めてケアします。』
- 一日の終わりに、その日うまくいったことを3つ書き出そう
- 感謝している事を見つけて表現する！

安全、健康を保ちましょう

- 心の健康は、身体の健康と同じくらい大切
 - 家に「閉じ込められる」ことは辛い
- この「ソーシャルディスタンス」の状況で
 - 家族や友人とのつながりを保つためにテクノロジーを利用しよう
 - 近所の高齢者や困っている人に手を差し伸べよう
 - インターネット通話やZOOMを活用して、気の合う仲間とつながる機会を持とう
 - ジムに通う代わりにオンライン動画で運動を楽しもう
 - 屋外を散歩して、季節を感じよう



あなたは必要な人です！

- 覚えておいてください：今この危機において、セルフケアを実践することは自分勝手なことではありません
- 今までに患者の家族に「自分のことを大切にできなければ、あなたの大切な人をケアすることはできませんよ」と伝えたことはありませんでしたか？
- あなた自身のために、自分をケアする貴重な時間を少しでも持ちましょう。そうしなければ、燃え尽きてしまい、患者や家族、同僚や地域社会のニーズに答えられなくなる



看護師のみなさん
患者、家族、コミュニティのための
すべての働きに感謝しています！



自分の身を守り、健康でいてください
この困難な時期に意味を見いだしてください



引用・参考文献

- 米国ELNEC; Self-care Strategies to Deal with Moral Distress & Compassion Fatigue. Accessed from:
<https://www.aacnnursing.org/Portals/42/ELNEC/PDF/Moral-Distress-Presentation.pdf>
- ELNEC-Jコアカリキュラム指導者養成カリキュラム 指導者用ガイド2020
- 新型コロナウイルス感染症でエンド・オブ・ライフを迎えた患者・家族へのケア
http://elnecjcc.hs.med.kyoto-u.ac.jp/data/ELNEC_CIVID-19_document_ver1.pdf
- 武井麻子(2009)終章 看護における感情労働と看護師のメンタルヘルス E. 看護における共感の光と影 5. バーンアウトと共感疲労 武井麻子他 系統看護学講座 精神看護学2 第3版(p331-332). 東京:医学書院

知識を習得するためのリソース(資源)

-厚生労働省 新型コロナウイルス感染症に関するQ&A

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_fever_qa_00004.html

-日本緩和医療学会 COVID-19関連特別ワーキンググループ

<https://www.jspm-covid19.com/?p=1>

-日本看護協会 新型コロナウイルス感染症関連情報

https://www.nurse.or.jp/nursing/practice/covid_19/index.html?utm_source=top&utm_medium=banner&utm_campaign=square

-日本がん看護学会 COVID-19関連情報特設ページ

<https://jscn.or.jp/covid-19/index.html>

-日本専門看護師協議会 新型コロナウイルス感染症に関する情報

<http://jpncons.org/covid-19/idx01.html>