

看護生涯教育における自己の課題と展望

リフレクティブサイクル

4 2 2 1 0 8 2

医療を取り巻く社会状況が激しく変動するなかで、これからの時代、看護師には主体的に生涯学び続けていく力としての自己教育力を身につけることが、さまざまな健康問題を抱えた人々のニーズに応えるために必須である（李，2016）。そのためには経験が必要であるが、私はこれまでの看護学生としての学びを振り返る中で、単に知識や技術を習得するだけでなく、自分が経験した出来事をどのように理解し、次の行動につなげるかという振り返りが非常に重要であると考えた。臨地実習はすべて終了し、これからは国家試験を受けて臨床現場へ出る段階に入るが、これまでの実習を通して得た気づきや課題は、今後の看護師としての成長にも深く関係すると考える。看護師は常に患者さんの状態を観察し、変化に応じて適切な判断を下す必要がある。その基盤となるのは、日々の経験から学び続ける姿勢であり、その習慣を学生のうちから作っておくことは、臨床に出た後も大きな意味を持つであろう。

近年、看護教育においては、学生の「問題解決能力の育成」が求められるようになり、看護職としてリフレクションする能力が重要視されている（小山，2017）。しかし、実習中の私は振り返りの時間が「緊張した」「うまくできなかった」という感想止まりで、原因や背景を深く分析するところまでできていなかった。そこで私は、授業でも紹介されたリフレクティブサイクルを活用し、経験を6つの段階に分けて振り返ることで、自分の課題をより明確にする方法を知り、今後の自分に活かしたいと考えた。リフレクティブサイクルは、経験・感覚・評価・分析・結論・行動計画というプロセスを踏むことで、単なる反省ではなく、学びとして定着させることができる。私はこの方法を使うことで、実習での経験を整理し、今後臨床現場に立つ自分自身の基礎を固めることを目指したいと考え、リフレクティブサイクルをサブテーマとしてあげた。

私が最も印象深く覚えている経験は、臨地実習で陰部洗浄を行った際、手順が思うように進まず、患者さんにも不安を与えてしまったのではないかと強く感じた場面である。頭では理解しているつもりでも、実際に患者さんを前にすると緊張で手の動きがぎこちなくなり、声かけも硬くなってしまった。他の学生が落ち着いてケアを行っている姿が目に入り、自分だけができていないように感じたことで焦りが増し、それがさらに焦りにつながった。リフレクティブサイクルを用いて感覚の段階を見直すと、単なる緊張だけでなく、「周囲と比べてしまう」という自分の考えが大きなストレスになっていたことに気づいた。私は普段から「失敗してはいけない」と強く思い込みがちであり、その姿勢が逆に自分を苦しめていたと考える。評価の段階では、事前学習が不十分だったこと、手順書を読んで理解したつもりになっていたことなど、自分の準備不足が明確になった。分析をさらに深めると、緊張によって自分の視野が狭くなり、患者さんの表情や反応を観察する余裕もなかったことが課題として浮かび上がった。看護においては、技術以上に患者さんへの配慮や安全確認、声かけなどが大切である。私は、自分の心の状態がケアの質に直接影響するという事実にも改めて気づかされた。臨床の現場ではより複雑な状況の中での判断が求

められるため、この課題は今後も続く重要なポイントであると考えます。結論として、私は「準備を怠らないこと」が自分の課題であると理解しました。行動計画としては、臨床に出た後も業務前に手順や必要な知識を確認する習慣を続けること、失敗を恐れるのではなく、そこから学ぶ姿勢を持つことを大切にしたいと考えます。

今回の振り返りを通じて、私は看護学生としての学びの仕方考え直すことができました。臨床実習はすでに終了しましたが、そこでの経験は今後の臨床へ向けての貴重な物であり、自分の看護観や仕事への姿勢に大きく影響しています。陰部洗浄の失敗は当時の私にとって大きなショックだったが、リフレクティブサイクルを用いて振り返ることで、それを単なる失敗ではなく、自分の課題を明確にする重要な学びに変えることができました。特に臨床に出た後考えると、振り返りが自分自身の精神的な安定にもつながると考えています。看護師の業務は身体的負担が大きいだけでなく、患者さんや家族に寄り添うことも求められる。そのため、自分でも気づかないうちにストレスが蓄積し、思考がネガティブに傾いたり、視野が狭くなったりする可能性がある。そうした状態を放置すれば、患者さんへの対応にも影響が出るだけでなく、自分自身の燃え尽きにつながる危険性もあると考えます。過去の実習で自分の緊張や不安がケアの質に直接影響した経験から、臨床に出てからは特に、感情を整理し、冷静さを保つための努力が必要だと考えます。

リフレクティブサイクルを継続的に使うことで、自分の行動にある感情や思考のパターンに気づき、偏った考えを修正することができる。また、客観的に状況を振り返ることで、自分の強みや成長した点にも気づきやすくなる。実習中、できなかったことばかりに目が向きがちだったが、振り返りを通じて「できたこと」「改善したこと」にも意識を向けられるようになり、自己効力感が高まった。臨床現場では、患者さんからの感謝やスタッフとの協力、チームで達成できた成果など、肯定的な経験を適切に受け止めることも、自分のモチベーションや継続力につながる。そうしたプラスの振り返りも、看護師として長く働くために大切であると考えます。

また、今後は周囲の看護師や多職種から学ぶ姿勢を積極的に持ち続けたいと考えています。臨床では、学生時代のように指導者がマンツーマンで教えてくれるわけではない。その分、自分から情報を取りにいき、先輩看護師の業務の進め方や声かけの工夫、判断の根拠を観察・質問する姿勢が求められる。特に経験豊富な看護師の動作には、患者さんの安全を守りながら効率的にケアを行うための技術が詰まっている。私は実習の終盤で、指導者の手技を意識的に観察するようにし、それを自分の技術に取り入れる練習を続けた。その経験から、臨床でも学び続ける姿勢が自分の課題解決につながることを実感した。

最後に、私は今後、看護師として成長していく過程でリフレクティブサイクルを自分自身の武器として活用していきたいと考えています。実習を通して自分の課題が明確になったことは、臨床に出る前の大きな成長であり、成長の方向性がはっきりしたことで、自信や希望を持って次のステップに進むことができる。これらの経験を糧に、患者さんに寄り添

い、安全で質の高いケアを提供できる看護師を目指して努力を続けていきたい。

参考文献

小生理英，岡崎 美智子，下條三和(2017)：基礎看護学実習における教員のバイタルサイン測定に関する指導方法のリフレクション，国際医療福祉大学学会誌，22(1),65-76.

李慧瑛，下高原理恵，緒方重光，他(2016)：学生の自己教育力と特性的自己効力感の関連調査 実習でのリフレクティブサイクルを通じて，看護教育，57(2),656-662.