

[実践報告]

看護基礎教育における記録内観の試み

増田 安代^{1*}、大山 真弘²

【要旨】精神看護学の講義に内観法を取り入れ、2カ月の記録内観後のレポートを分析した結果、学生は謙虚に自己洞察しており、自己中心性への気づきを通して愛情の再発見をすることで、他者との関係を肯定的に見直すことができていた。また、基礎看護実習にも約3割弱が内観の考えを活用しており、他者の立場にたつことができ、患者へケアをさせてもらっているという見地にたつことができていた。従って、看護基礎教育において、患者への共感的理解が図れるような態度育成にむけて、内観法は効果があるのではないかと示唆された。

キーワード： 看護学生、記録内観、看護基礎教育、態度育成、気づき

【緒言】

看護は、人の命と向き合う仕事であるから、援助をおこなう上で、「ケアをするもの」と「ケアをされるもの」との対等な関わりと「お世話をさせていただく」という謙虚な在り方が要求される。それで、看護基礎教育では、学生が生命への畏敬の念と感謝、他者との関係性のなかで生きている存在であるということを知覚し、他者の立場にたつて自己洞察していけるような態度育成が大きな課題となってくる。

内観法は、自己と他者との関係を事実を事実として見直す作業を通して内省的に自分を見つめることができ、相互関係のなかで生きていることへの自覚や他者への理解を深めることができると言われている¹⁾。そこで、内観法の導入は、看護を志す学生への情意面及び対人態度面の教育として適切ではないかと考えた。また、最近の学生の傾向として、恵まれた豊かな環境のなかで育ち、人や物への希薄な態度がみられたり、他者から世話を受けても当然というような自己中心的な態度も少なからずみられことから、学生としてのライフスタイルを見直す機会にもなるのではないかと考えた。

三木潤子は、大学の授業のなかに記録内観を取

り入れ、自己理解と他者理解の方法として優れたものであるとし、学生としての本分を尽くさなければという意志を強くしていくうえでの成果について述べている²⁾。また、丸山展生もYG性格検査を軸に記録内観の効果（情緒安定、社会適応、外交、積極的）について述べている³⁾。なお、大学生の日常生活のなかでの記録内観については石井光が早くから取り組んでいる⁴⁾。しかし、看護学生の教育に焦点をあてた取り組みは、未だなされていない現状がある。

従って今回、精神看護学において内観の一方法である記録内観を取り入れ、2カ月の記録内観を通して、看護学生がどのような内観体験をし変化しているのか明らかにする。基礎看護実習での内観の活用状況について明らかにする。この2つを目的に本研究に取り組み、今後の看護学生への教育の基礎的資料として知見を得たのでここに報告する。

【用語の定義】

看護基礎教育：将来看護にたずさわるとして専門職業人の育成を目的とし、健康及び健康問題の解決に必要な知識・技術・態度の修得にむけて実施される看護学の基礎的な教育をいう

¹九州看護福祉大学 看護福祉学部看護学科、^{*}連絡先、²蓮華院誕生寺

【方法】

1, 記録内観について

対象：K大学2年生125名。うち分析対象者はレポートを提出した122名(97.6%)である。

期間：平成15年5月8日～7月31日。

方法：本研究は以下の方法で実施した。

1) 記録内観の導入：対象学生へ平成15年5月8日、蓮華院誕生寺(内観研究所)の大山が、精神看護学の講義のなかで記録内観の動機づけを目的に視聴覚教材を使用し授業を実施した。併せて、高校時代の母親を主題として、「お世話になったこと」「して返したこと」「迷惑をかけたこと」「気づいたこと」について回想し、その内容を記述させた。

2) 記録内観の実施：記録内観の期間は2ヶ月とした。具体的な実施に際して以下の教示を行った。

テーマは、当初は身近な母・父から、その後は関心のあるテーマというように順次取り組みやすい方法をとる。実施時間帯(できうれば1日の終わり)は、一人になって静かに無理なく自己探求する。内観へ抵抗が出現した時は、筆者の研究室への訪問面接あるいは大山にEメールで相談する。1ヶ月毎にレポートを提出することを提示したが、内観がおこなわれなかった場合はその旨を記述すれば良いこととする。体験したことそのものを大切にしていき、必ずコメントを入れ早期に返却する。看護行為をしていく上で自己洞察はさけられないプロセスであるため、その一貫として実施する。

5月8日の授業終了後より、日々大学ノートにテーマに沿って、「お世話になったこと」「して返したこと」「迷惑をかけたこと」「気づいたこと」を記述し、6月と7月末に記録内観についての感想文を提出させた。そして、提出された記録内観の取り扱いは、1回目は10日以内に、2回目は夏休み終了直後に、筆者ら両者でコメントを入れ返却した。また、コメントの記載に際しては、記録内観の継続にむけて励ましや自己の変化への気づきへの肯定的指示、テーマへの深まりや広がりにもむけて示唆し、学生が肯定感をもちことができるような配慮をした。

分析：2カ月以上の記録内観を実施したものは

集中内観に匹敵する。そこで、2回目(2カ月後)のレポートを分析した。まず、テーマ毎に分類し、次に下記に示す「村瀬の内観の効果」の分類枠を参考に、「体験的気づき(認知)」「感情面の変化」「意欲・意志」「対人態度」「素直さ」の5つを、記録内観後の変化を示すものとしてとらえ、これらの分類に関係すると判断された主文を抽出し整理する方法をとった。抽出に際しては、2名で実施し、相違がみられた場合のみ判読を再実施した。加えて、テーマや記録内観後の変化の5項目を数量化し比較した。

なお、記録内観後の変化に関する5つの概念規定については、村瀬孝雄著(誠信書房)の自己の臨床心理学3「内観理論と文化関連性」における「内観の効果と適応」⁵⁾を参考に、以下5項目の内容について規定した。

「体験的気づき(認知)」自己や他者、現在の現象への見方の変化、気づき、認識の変化に関するもの
「感情面の変化」自己や他者、現在の現象への洞察と情緒的な変化に関するもの

「意欲・意志」自分の目標に向かっていこうとする姿勢と責任感や自己尊重を通しての新たな決意に関するもの

「対人態度」自己の対人関係への見直しと気づき、他者への理解と行動化に関するもの

「素直さ」こだわりなく、あるがまま、そのままの素直に表出されたもの

2, 平成15年10月現在の記録内観の継続状況及び基礎看護実習における内観的考えの実習場面における活用状況の追跡把握について

対象：K大学2年生125名、回収率92%(115)、有効回答率92%(115)であった。

期間：平成15年10月20日

方法：質問紙調査

質問紙の内容：3カ月経過後(10月現在)の内観の継続状況とその内容 基礎看護実習の中で内観的考えの活用状況、テーマとその内容

分析：エクセルで単純集計し、比率をだし比較検討した。記述内容については、テーマ毎に整理した。

倫理的配慮：レポートについては個人情報への厳守を図った。研究の目的について説明し学生に同意を得た。

表1 村瀬の5分類毎によるテーマ毎の数値

変化 \ テーマ	父	母	両親	祖母	妻	兄弟・姉妹	家族	友人	周囲の人々	自分自身	体物自然	合計
体験的気づき	4	3	3	2	0	4	0	9	20	13	0	58
感情面の変化	1	4	12	1	0	4	2	7	4	1	4	40
意欲・意志	1	1	3	0	0	1	0	0	1	2	0	9
対人態度	0	0	0	0	1	0	2	6	0	2	0	11
素直さ	0	0	0	0	0	0	0	0	4	0	0	4

【結果】

1, 記録内観

1) テーマについて

122名の提出されたレポートをテーマ毎にみると半数以上が、肉親に関するテーマであった。なお、身体・物・自然に関するものは3%(4)と最も低かった。村瀬の5分類毎によるテーマ毎の数値に関しては、表1参照。

2) 内観の効果について

(1)主文の総数は122で、「体験的気づき(認知)」48%(58)、「感情面の変化」33%(40)、「意欲・意志」7%(9)、「対人態度」9%(11)、「素直さ」3%(4)の順で高かった。

人に関するテーマ毎の内観の効果は、「肉親」については、「感情の変化」「体験的気づき」「意欲・意志」「対人態度」の順で高かった。「友人」の場合は、「体験的気づき」「感情の変化」「意欲・意志」の順で、「周囲の人々」は、「体験的気づき」「感情の変化」「意欲・意志」の順で高かった。

(2)記録内観においては、内観継続の変化が重要である。そこで、村瀬の分類軸毎に学生の記述内容の一部を以下紹介する。

「体験的気づき(認知)」

父：私たちを育てるために毎日一生懸命がんばってくれていることに気づいた。

母：今まで甘えていて何もしていなかったのがわかり、これから先何かしてくれた相手に何かしているだろうかを考える。

兄弟：いつもは自分を奴隷のように扱ってきた兄ですが、私のことをすごく考えていてくれたんだと今は思う。

友人：友達のありがたみがわかった。家族のようなつながりはないが、家族以上につながりがある存在であるということ

に気づいた。

周囲の人々：いかに周りの人の支えで毎日が過ごせているのかというがわからせられた。

自分への気づき：自分のことを良く見つめることができた。

「ありがとう」「ごめんなさい」などの簡単な気持ちの表現の深さというものがわかった。

「感情面の変化」

家族：家族の誰かが私を助けていてくれていると思うと、今まで見落としていた、感謝しなければならないことがたくさんあった。家族に対する見方が変わった。感謝することがらなんて、探さなくてもあるんだということを知った。

両親：高い学費を払ってくれている両親への感謝の気持ちというものを忘れて生活していたということ、両親の苦勞、目に見えない両親の思いやりを自分自身実感できた。

兄弟：兄の妹想いに私ははじめてうれし泣きをした。兄には迷惑ばかりかけてしまっていた私ですが、今からでも遅くはないので、兄に対して十分な恩返しをしようと思う。

友人：友人は私にとって背伸びしなくてよい、等身大の自分を受け止めてくれるかけがえのない存在であり、ともに成長していく仲間となっている。感謝の気持ちが溢れてくる。出逢った人、一人一人がいたからこそ私は今生きているのだということに改めて感じた。

身体・物・自然：・生まれつき目が悪い。視力は弱いが暗い世界ではなく明るい世界を私は見ることができるようになったと感謝した。次に耳。音があることが当たり前だと考えてきた私はもう一度考えてみる必要があるかと感じた。・物から助けられた。パソコンは良く働いてくれた。パソコンに感謝する。ベッドは熟睡させてくれる場である。元気のパワーを与えるベッドに感謝心を伝えたい。

・水が使えることは当たり前のように感じていたけれど、実は、水というものはすごく必要なものなんだと思った。私は初めて水に感謝した。次の日水が使えるようになると、水一滴一滴に感謝していた。布団やお風呂、マッサージ機などに癒され、感謝する日が多々あった。

「意欲・意志」

父：何度も死にたいと思ったことがあったが、今思えばそれは間違いだったと感じる。私の生は私だけのものでなく、ここまで育ててくれた親のものでもあるということに気づいた。しっかり生きていこうと思う。

母：母は私にいろんなことをしてくれた、20歳になり少しずつ母にしてあげることができた気がする、少しずつ恩返ししていきたい。

自分への気づき：(自分さがし)自分の存在が発見できたから今も頑張ってつらくても生活できているし、目標に向けて頑張っているのかなと思った。

「対人態度」

家族：家族からしていただいたことが圧倒的に多いということ。家族にとって自分は必要な存在だと思え、家族に対して今自分が何をしてあげられるのかを考え、接していきたいと思う。

自分への気づき：自分の意見を押し付けるのではなく、一度相手の立場に立って考えてみるという必要性を改めて感じた。

友人：大学でできた新しい友達のおかげで、今、楽しく大学生として生活できている。友達が困ったときは支えてあげられるような私でありたい。

「素直さ」

父：久々に父に会った、一人暮らしをして親のありがたさ、これからはもっと素直に接していきたい。

周囲の人々：「ありがとう」の言葉よりも「ごめんなさい」が言えない。これから正直に「ごめんなさい」が言えるような気がする。・どれだけ人から支えられていたということがわかり素直な気持ちになれる。

2. 内観の活用状況

1) 3カ月後の継続状況

3カ月経過した後も継続していた学生は、0.9%(10人)で、回想のみであったが、週に2-3回実施していた。

2) 基礎看護実習での活用状況

実習の期間は10日間であり、実習配置の都合上前期(8月)・後期(9月)に別れる。基礎看護実習において内観的思考を活用した学生は、27%(33人)であった。テーマについては、臨床実習に関連する対象者について実施していた。「患者」に関するもの45%(15人)、「臨床指導者」に関するもの15%(5人)、「友人」に関するもの

15%(5人)、「担当教員」に関するもの6%(2人)、その他18%(6人)であった。各テーマ毎の記述内容の一部を以下紹介する。

患者について

・患者さんが心を開いてくれるまで内観の考え方を活用した。・患者さんと一週間話したり、看護の介助をさせてもらい、自分には何が足りないのかをわからせてもらいました。・患者さんにとってもお世話になりました。・患者さんへの感謝の日々がありました。・患者さんとコミュニケーションをとる時に活用しました。・患者さんにありがたいなという気持ちがあった。・患者さんと接する時「してあげている」という考えはしないように心がけた。・お世話になったこと迷惑をかけたことがかなり多いような気がする。特に患者さんに対しては勉強させてもらったと思う。・自分がしてもらったよりも患者さんの為にしてあげたほうが気持ちいいと感じた。等

指導者について

・看護師さんから指導を細かく受けた。指導して下さる事へ感謝。・病院の主任さんにすごくお世話になりました。等

友人について

・紙に記すなどはしていませんが、患者さんの看護に対して困ったときに助けてもらったことを振り返り、次の日はその友人に助け船をだしたりしていました。・グループメンバーに患者の接し方を悩んでいる時に教えてくれてありがとう。・グループメンバーに対して、私がどのように患者に接していいか悩んでいる時にいろいろ教えてくれてありがとう。・自分の考えをうまく伝えられなくて、グループメンバーに迷惑をかけたかもしれない。

・友人の嫌なところをみて失望しかけたが、一緒に楽しく過ごしたことを思い出すことができた。等

教員について

・担当教員の先生がいたから、私は毎日の実習をなんとか終えることができたと思う。緊張のなかに心のよりどころがあってよかった。・やり方がよくわからなかったので、一緒にケアに入ってくれてありがとう。等

その他

・実習において自分が支えられていることを様々な人々に感謝することができました。・日記としてはつけていないが、失敗した時に反省しながらやっている時があ

りました。・内観の考えを身につけ知ったので考えが変わりました。人の優しさを感じることができるようになりました。・その時は考えていなかったが、今考えてみるとお世話になったことばかりだ。等

【考察】

まず、内観のテーマについては、肉親や友人、周囲の人々等、当然のことながら自分との接触がある人に関するものがほとんどを占めていた。学生は、1回目は、最も身近な人との関係を見直し、そこが契機となり、2回目は内容の深まりやテーマの広がりがみられていた。このような変化は、学生が真面目に内観に取り組んだこと、コメントをいれたレポートを早急に返却するなど時期を得た対応とも関係しているのではないかということが考えられる。

また、学生自身をテーマにした場合、通常テーマを通して記録内観をした結果における気づきを中心である。今回、1回目で自己に関わる人について内観し、2回目のレポートで18名が自分自身について洞察し、自己中心性や利己的な態度、未熟さに気づき、精神面の大きな変化がみられていた。それで、本研究では“自分自身”という項目をテーマのなかに新たに加えた。このことは、つまり学生が、現在青年期にあり、自我同一性確立の時期にあることから、「自分とは何か、自分は何者であるか」について真剣に向き合い、“自分さがし”をおこなっていることとの関連が推察されるからである。

次に、2カ月の記録内観を通して、最も高かったのが「体験的気づき(認識)」の48%(58)で、特に周囲の人々や自分自身に多数みられた。自己中心、未熟というような記述が多くみられ、自分に対して注がれていた人々の思いやりの気持ちに気づき、自分自身へのふりかえりがなされていることが伺えた。「感情面の変化」は33%(40)で、肉親や友人、身体・物・自然に対して多数みられた。養育や恵みは当然と考えていたが、実は当たり前のことではなく、その支えのなかで生きていることへ気づき、感謝の気持ちがわきあがっていることが伺えた。なお、38の主文に感謝という

言葉がみられていたのは興味深かった。

「対人態度」は9%(11)で、友人に多数みられ、友人の存在の大きさと友情への深まりが、「意欲・意志」は7%(9)で、生きていくことへの責任や感謝の言葉の表出、親への恩返しとしての積極的な学業生活への取り組みが伺えた。「対人態度」と「意志・意欲」各々が低率であったのは、気づきを通して新たな目標や態度の変化に関する行動への事柄であったからと考える。

なお、学生のほとんどが、レポートからではあるが、自己中心性に気づき、周囲との対人関係を見直し謙虚になっていた。村瀬は、「内観の罪意識は、それ以外の諸体験、とりわけ、他者から自分に向けられた配慮、世話、愛情の体験の認識ときってもきれない相互関係にある」⁵⁾と述べている。学生は、記録内観を通して真面目に自己探求した結果、内観の軸とも言える“罪意識”の軽重は別として、自分の「我」に直面することで、何らかの罪の感情に目覚めていったのではないだろうか。そして、自己中心性に気づけば気づく程、他者からの愛情を認識し、感謝の気持ちがわき情緒的なやすらぎをえていったのではないだろうか。また、村瀬は、「自分という存在がいかに深く他人に負っているかを身にしみて知る」⁵⁾「俺が、俺がの『我』をなくして素直な自分になること」⁵⁾と述べているが、学生は、身をもってこのような体験したのではないだろうかと考える。

今回学生は、2ヶ月という期間を通して、身近な人をテーマとして、過去の時間の経過を区分し、順次現在という時に戻りながら、「お世話になったこと」「して返したこと」「迷惑をかけたこと」の3項目について、反復的回想をしていった。このことは、内観的に自分の過去、つまり自分史をふりかえる時間をもつことができたと考えられる。そして、内観的に自己の自分史における過去の事実について、自己の解釈への洗い直しをすることで、自他の立場にたつことができ、また、自己探求の過程で、愛情の再発見をしていることから、感謝に満ちた自分史をつくりあげていくことができていったのではないかということが推察された。

ところで、基礎看護実習の中で内観の考えの活

用について調査したところ約3割弱が、患者やグループメンバー、担当教員・指導者に対して実施していた。初めて一人の患者を受け持ち、ケアプランを立案し、援助を実施する訳だが、今までとは異なる対人関係のなかで緊張や葛藤のなかにあったことが伺える。そのような状況のなかで一部の学生ではあったが、内観的な考え方を取り入れることで、患者に対して“ケアをさせていただいている”という感情をいだいたり、“他者からの援助や支えられている”ことへの気づきと感謝がみられていた。学生は、臨床実習に直接関わる人々から刺激を受け、テーマとし日々内観的考えを取り入れることで、上記のような心境にいたり、情緒の安定を図ることができていることが推察された。

記録内観を終了した7月から3ヶ月経過した10月における継続状況は、回想のみを約1割弱の学生が実施していた。自主的な記録内観は、学生に何らかの事情や深い動機づけがない限り、継続していくことはなかなか難しいことが示唆された。しかしながら回想ではあったが、1割弱の学生に継続がみられたことは、青年期のライフスタイルのなかで“孤独”と“迷い”の時期にあることから、何らかの心のよりどころになったからではないかと考える。そこで、今後どのように教育的なサポートとして、記録内観に取り組んでいくかについての課題も示唆された。

以上のことから、看護基礎教育における記録内観の体験は、ひとつには、内観的自己洞察を通して、看護者として患者と関わるうえで必要な事実に基づいた客観的な自己のふりかえりの方法について学ぶ機会になったのではないかと考える。また、第2に内観の取り組みは、患者への共感的な理解への契機、つまり相手の立場にたって、相手の気持ちはどうだったのかというケアの本質への学びへとつながっていたのではないだろうか。

将来、看護職になる上で重要となる患者－看護師関係における人格的な対等な関わり、つまり、“ケアをさせていただく”“相手に添う”“患者理解にむけて謙虚に自己を問い直す”ことのできるような態度育成にむけて、記録内観の取り組みは、適切な方法のひとつであることが示唆された。

看護職者として適正を図っていくうえで、看護基礎教育において重視すべき取り組みではないかと筆者らは考えている。

本研究の限界として、今回の対象者が1学年のみであったことから、記録内観実施後の変化について、今後も追調査をおこない教育的な意義について検討していく必要がある。併せて、体験内容の変化や深まりへのプロセスについても検討をしていく必要があると考えている。

なお、今後卒業までの期間にどのような形で継続的に記録内観に取り組んでいくのかが、課題として残っている。

【結論】看護基礎教育に記録内観を取り入れることは、他者の立場にたって自己洞察ができ、患者への共感的な理解が図れるような看護者への態度育成にむけての適用が期待されるのではないかと示唆された。

【文献】

- 1) 三木義彦. 内観療法 自己理解と自己革新の方法. 大阪:ヘルス研究所; 1995. p23~36.
- 2) 三木潤子. 大学の授業における記録内観の成果. 日本内観学会大会プログラム・抄録集. 2003; 26: p53.
- 3) 丸山展生 佐々木雄二. 記録内観の効果に関する研究. 日本内観学会大会プログラム・抄録集. 2004; 27: p28
- 4) 石井光. 記録内観、記録内観のやりかた .現代のエスプリ.至文社. 1984; 202: p157~165.
- 5) 村瀬孝雄. 自己の臨床心理学3 内観 理論と文化関連性. 東京:誠信書房; 1996. p47~1. p65. p57. p89.

[Report]

***Naikan* Approach in the Basic Nursing Education**

Yasuyo Masuda^{1,*}, Masahiro Ohyama²

¹ *Kyushu University of Nursing and Social Welfare, Kumamoto 865-0062, Japan*

² *Rengein Tanjoji Temple*

【Abstract】

The *Naikan* (introspective) method was employed in the course of psychiatric nursing, and students submitted reports after two months of journal *Naikan*. Analysis of their reports revealed that they practiced humble self-insight, and reviewed their relationship with others by rediscovering love through awareness of egocentrism. Moreover, nearly 30% of the students used the notion of *Naikan* during their basic training course at hospitals, where they felt the honor of providing the medical care to the patients by putting themselves in patients' place. These results suggested that, in the basic nursing education, *Naikan* could be effective for attitude building of students to facilitate empathetic understanding of patients.

Key words: nursing students, journal *Naikan*, basic nursing education, attitude building self-awareness

* Corresponding author