

【書評】宗像恒次【監修・執筆（他2名）】
「ナースのための自己カウンセリング・セラピー教材・
NG事例でわかる対人ストレス対処法～感情労働の
ギスギス・イライラ解消法～」日総研

山口 豊* 窪田辰政**

看護師のバーンアウト対策に最適な著書が発刊された。「ナースのための自己カウンセリング・セラピー教材・NG事例でわかる対人ストレス対処法～感情労働のギスギス・イライラ解消法～」である。本書には、自己カウンセリングや自己セラピー教材として、宗像が開発したSAT法が主として紹介されている。

キーワード：看護師、自己カウンセリング、SAT法

**【Book Review】Munakata Tsunetsugu: Self-counseling and Therapy
Training Aids for Nurses Understanding Methods to Deal With
Interpersonal Stress with NG Cases
Buster for Emotional Toil of Strain and Irritation, Nissoken, 2013**

Yutaka YAMAGUCHI* and Tatsumasa KUBOTA**

Keywords: nurse, self-counseling, SAT therapy

*東京情報大学
Tokyo University of Information Sciences

**静岡県立大学
University of Shizuoka

1. はじめに

今日の保健医療従事者は行動変容のための教育（行動科学、臨床心理学、ヘルスカウンセリング学など）を学ぶ時間は少ない。今日、看護師自身が燃え尽き症候群（バーンアウト）になっているケースも多い。いくら看護師が熱心に患者のために働いても、言ったことを守れない入院患者、自己変容には関心が向かわず治してもらうことだけを訴え続ける患者、反抗的な患者などに接し続けることになれば、自分の努力は「無駄だった」という気持ちになり、無力感にさいなまれるだろう。看護師自身がストレス過多となり疾患につながっていく。

これらのことから、これからの看護師は患者のためにも自身のためにも、行動科学や臨床心理学、ヘルスカウンセリング学に基づく知見と行動変容の技術を学んでいくことが望まれる。そのことは、患者と看護師が一緒になって、治療に取り組むという自覚の高さにもつながっていく。

そのような中で、看護師のバーンアウト対策に最適な著書が発刊された。「ナースのための自己カウンセリング・セラピー教材・NG事例でわかる対人ストレス対処法～感情労働のギスギス・イライラ解消法～」である。本書には、自己カウンセリングや自己セラピー教材として、宗像が開発したSAT法が主として紹介されている。本書によれば、SAT法は通常のカウンセリングとは異なり、問題の本質を解き明かしていくセラピーであると言う。中でも、大きな違いは「遺伝的気質」をキーとすること、右脳に働きかけて潜在記憶にアプローチすることであると言う。宗像によれば、潜在記憶へのアプローチは扁桃体を興奮させ危険を伴うことがあるため、通常のカウンセリングでは左脳のエピソード記憶を扱うことが多いと言う。しかし、そのことは限られた記憶への対処になり、臨床効果には限界がある。そこで、宗像はSAT法を開発し、安全に潜在記憶にアプローチ

し、問題解決に向かうことで、ストレスを解消し、ストレスに強い体質に改善することが可能であるという。SAT法は優れたセラピーと言えるが、本書では次のような内容が紹介されている。

2. 本書の内容

第1章 「期待できない期待」はしない

本章では、ストレスとは思い通りにならない状態であること、私たちの本来の姿は遺伝的気質に規定されていることなどが記述されている。そして、気質には主として3つのタイプ（循環・粘着・自閉）があり、その気質の特性を知ること、私たちはセルフケアと対人対処法を学べると言う。

第2章 ストレス気質をコントロールする

上記の3気質はあくまで骨格部分であり、我々にストレス状態を発現させるものは、主として次の3つの気質である。執着・不安・新奇気質である。本気質を持つ人は、危機に際して、理性による制御の利かないパニックを起こすこともある。そして、悩みや迷いのストレスを生じ、心身を蝕んでいく。しかし、ストレス気質は必ずしも、ネガティブ側面だけでなく、ポジティブ側面も有り、悩みや問題を抱えやすい分、他者の心の痛みを理解でき、試練を乗り越えて大きく成長できる可能性もあるという。

第3章 あるがままの自分とは？

気質によるストレス原因の一つに、その気質の割合のバランスが崩れることがある。例えば、無理に周囲に合わせると、私たちは自分らしさ（あるがままの自分）を失うが、そのことは、気質的にいえば本来の気質の割合のバランスを崩している状態という。そこで、本来のその人の持っている気質の割合に戻すことで、穏やかで笑顔のあるストレスフリーな人生に近づくことができるという。

第4章 人間関係をつくるコミュニケーション術

社会に出て、積み上げるキャリアは仕事だけではなく、パートナーシップというキャリアも

蓄積する必要がある。そのためには、コミュニケーション・スキルを磨き、職場での問題解決を促進し、プロフェッショナルな評価にもつなげることが重要である。そこで、本章ではリスニングスキル・アサーションスキル・ネゴシエーションスキルなどが紹介されている。

第5章 SATのちょっと深い話ー「考え方」ではなく「感じ方」を変えるー

私たちのストレスの原因は、周りの目を恐れ、自分の本当の気持ちを抑えて行動していることが原因という。しかし、行動は理屈ではわかっているけれども、どうにもならないことが多い。それは、行動の90%以上は潜在意識でコントロールされているからであるという。その嫌悪系潜在記憶には次のようなものがある。特に養育者との関係における3歳以降の「言葉で表現できる記憶」と3歳以前の「言葉でできない記憶」、「胎内期の記憶イメージ」などがある。そのイメージの変更が必要である。

さらに、やっかいなことに私たちは自分の体の中に、他者の遺伝情報を有すキメラ細胞が混入（マイクロキメリズム）している。このことは、私たちはだれしもが複数の人格を有していると考えることができ、本書では、そのことが私たちの身体違和感や生きづらさにもつながっている。そこで、代理顔表象を用い嫌悪系の複数人格イメージを良好なものに変更する必要があるという。

第6章 「感情労働」から「ソウル労働」へ

看護師の仕事は「感情労働」に分類されている。その行きつく先がバーンアウトにならないようにするために、患者や自分の感情に正面から向き合い、それが「嫌悪系感情」であれば、背後にある欲求に気づき、欲求を充足するか、見通しを立て「報酬系感情」に切り替えることが、医療従事者に本来求められている役割なのだという。

第7章 NG対応をOK対応に！ 悩めるナースとの対話に学ぶ SATの上手な生かし方

本章において、「クレーム対策」、「ミス・ひやりはっと」、「パワーハラスメント」、「医師との関係」、「ストレスの身体症状を抱えたスタッフへの対応」、「新人指導で板挟み」、「組織における壁」など、日頃看護師が出会う困った場面において、NG対応をどのようにOK対応に変えていくかの方法が述べられている。

3. まとめ

本書の内容については、上記のようであるが、一読して最も強く感じたことは、このような看護師自身へのストレスマネジメント教育の方法は必要であるにもかかわらず、看護師教育においてそのような教育プログラムが十分に充足されていないことである。

現代社会はストレス社会であり、ストレスマネジメント対策は、われわれのウェルビーイングには必要なことである。一方、看護師が燃え尽き症候群で、そのキャリアを途中でリタイヤするようであれば、これほどつらいことはないだろう。

したがって、本書は、看護師教育の中において、患者に用いることができ、そして自分自身へのストレスマネジメントの有効なプログラムの教材になるのではないかと思われる。