

看護部通信

2004.12.1発行 第5号

新生会看護部の看護倫理

看護部では、施設の基本方針、看護部の理念・方針に基づいて、個々が行動しています。その際、「医療者としての職業倫理（倫理委員会発行）」を根底に据え、さらに看護者として「日本看護協会の看護倫理綱領」を行動指針とします。下記の看護倫理綱領15項目と照らし合わせ、一人一人が専門職として自分自身の行動を振りかえりてみましょう。詳しくは部署に解説付の全文を配布いたしますので、日常の看護実践の度に、繰り返し看護倫理綱領を読み返し、実践と結びつけ、自らの行動を見直しましょう。今後看護倫理に関する学習は継続して続けていきたいと思います。

看護部長 岡山ミサ子

日本看護協会（看護倫理綱領）2003年9月

1. 看護者は、人間の生命、人間としての尊厳及び権利を尊重する。
2. 看護者は、国籍、人種・民族、宗教、信条、年齢、性格及び性的指向、社会的地位、経済的状態、ライフスタイル、健康問題の性質にかかわらず、対象となる人々に平等に看護を提供する。
3. 看護者は、対象となる人々との間に信頼関係を築き、その信頼関係に基づいて看護を提供する。
4. 看護者は、人々の知る権利及び自己決定の権利を尊重し、その権利を擁護する。
5. 看護者は、守秘義務を遵守し、個人情報の保護に努めるとともに、これを他者と共有する場合は適切な判断のもとに行う。
6. 看護者は、対象となる人々への看護が阻害されているときや危険にさらされているときは、人々を保護し安全を確保する。
7. 看護者は自己の責任と能力を的確に認識し、実施した看護について個人としての責任をもつ。
8. 看護者は、常に、個人の責任として継続学習による能力の維持・開発に努める。
9. 看護者は、他の看護者及び保健医療福祉関係者ととともに協働して看護を提供する。
10. 看護者は、より質の高い看護を行うために、看護実践、看護管理、看護教育、看護研究の望ましい基準を設定し、実施する。
11. 看護者は、研究や実践を通して、専門的知識・技術の創造と開発に努め、看護学の発展に寄与する。
12. 看護者は、より質の高い看護を行うために、看護者自身の心身の健康の保持増進に努める。
13. 看護者は、社会の人々の信頼を得るように、個人としての品行を常に高く維持する。
14. 看護者は、人々がよりよい健康を獲得していくために、環境の問題について社会と責任を共有する。
15. 看護者は、専門的組織を通じて、看護の質を高めるための制度の確立に参画し、よりよい社会づくりに貢献する。

ストレスと上手につきあおう！

第2回

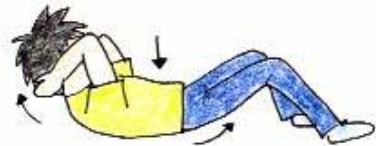
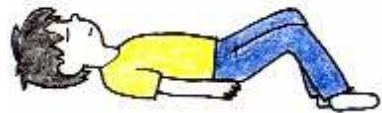
職場における「心の病」は増加しています。「産業人メンタルヘルス白書」によると、最近3年間で約6割の企業が増加傾向にあると回答しています。また、「心の病」で最も多い年齢層は「30代」（49.3%）、次いで「40代」（22.0%）となっています。トップである30代の落ち込みの内容は、仕事の精神的な負担感、将来（定年後）への不安、評価への不満というデータがあり、誰しもが抱きそうな内容です。

今回は不安を解消するエクササイズを2つ紹介します。

外来：茶円美保（保健師）

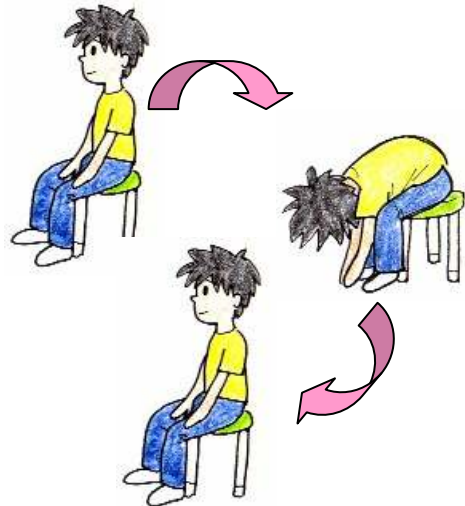
エクササイズ1

- ①床に仰向けに転びます。
- ②寝たまま両膝を立てましょう。両膝は互いに離し、足は腰幅に広げます。
- ③両手を頭の後ろで組みます。
- ④頭と尾てい骨を同時に床から上げていきます。尾てい骨を上げるコツは、床に腰椎を押し付けるように行うことです。
- ⑤④の姿勢を保ちながら、腹筋に力を入れて2～3秒呼吸を止めます。
- ⑥足を伸ばし、全身の力を抜き、仰向けの姿勢に戻り、休めます。筋肉の緊張がほぐれて、呼吸が静かになっていくのを感じてください。



エクササイズ2

- ①いすに楽な姿勢で座ります。
- ②上半身を前方へ倒し、両膝の間に頭を下ろしていきます。
- ③両手、両肩、首の力を抜き、そのままの姿勢で2～3分程度自然呼吸をします。
- ④呼吸が落ち着いたら、上半身を起こして元の姿勢に戻していきます。
- ⑤一連の動作を5～6回繰り返します。
- ⑥いすに楽な姿勢で座ります。背筋がほぐれてくると楽に坐っていることに気づくでしょう。呼吸をゆっくりすると気持ちが落ち着いてくることに気づきます。



早めに相談しましょう！

悩みを一人で抱え込まないで相談しましょう。友人・家族・同僚など多くの人に相談して支援をもとめましょう。できるだけ多くの人に話をすると、自分の気持ちが整理でき、自分で問題に気づき解決方法が見つかる場合があります。

看護部では、看護職員一人一人が、いきいきと働き、自己成長できるよう、上司（看護師長・師長代理・主任）による目標面接を年3回実施しています。面接時に上司に相談してください。職場においては、上司だけでなく横のつながりも大切です。他部署の人や同僚、先輩、後輩など、日頃からコミュニケーションをうまくとり、話をしたり相談できる人間関係を築いておきましょう。また、労務上の問題は職員課（事務部）に相談してください。（看護部長 岡山ミサ子）