



ペンネーム	だんしナース★
-------	---------

### 【エピソードのタイトル】

マラソンが繋ぐ、人と人～支えられて、支えることの大切さを再認識した看護師たち～

### 【エピソードの内容】

私は精神科の看護師です。今回は同僚6名で海峡マラソンにエントリーしました。(男性5名女性1名)患者さんの心に寄り添い、患者さんや家族から必要とされる看護師になれるよう日々仕事に励んでいます。精神科ということもあり、自分の心がまいてしまうことも少なくありませんが、頼れる師長や主任、優しく楽しい同僚に支えられて頑張っています。

おとし、看護協会主催の山口県横断「絆」リレーで3kmを同僚の応援の中、走った時に応援されて走る喜びや達成感をとても強く感じました。そのことがきっかけで「GO!GO!かたく RUN ナース★」というチームができました。チームといっても固定メンバーではなく、そのとき走りたい人がメンバーになるといった感じのゆるいチームです。(自称:走るエンターテインメント看護師集団) 全員楽しいことが大好きで色んな大会で仮装して走ることもあります。仮装して走ると、沿道からの声援が多く、とくに小さい子供からの応援にはとてもパワーをもらえます。意外だったのは、職場で患者さんたちが「がんばってね。」と声をかけてくれることです。去年、初めて海峡マラソンを走った後も「どうやった?」「大丈夫やった?」「今度はいつ走るの?」と声をかけてくれました。仮装をした時は、みんな大笑いしてくれます。自分たちが楽しいからと始めた、「走る」ことが、いつの間にか周りの人たちも楽しませていたことに驚きと喜びを感じました。

精神科の患者さんは自分の思いを伝えることや、人のかかわりが難しい人が多いですが、そんな患者さんからも声をかけられることがあり、良好な関係性づくりのコミュニケーションツールとしても僕たちの「走る」ということが役立っています。また、ランナーや応援が同じ職場ということもあり、強い団結力や信頼関係が生まれて職場の雰囲気も良く、働きやすい環境づくりにつながっています。それは親子関係や夫婦関係など家庭においても同じことが言えます。

一番、心に残っていることは、走っている僕たちを見て、「元気が出たよ。」「自分も頑張らないきゃね。」との言葉が聞かれたことです。精神科の看護では、本当は退院に向けて色んなことを頑張りたいと思っても、患者さんの「こころ」のことを考えると、言葉で「頑張って。」ということは、なかなかできません。しかし僕たちの活動をみて、自然と患者さん自身が「頑張ろう」と感じてくれたことは本当にうれしかったです。今年も、すでに海峡マラソンにエントリーしたことを知っている患者さんからは「頑張ってね。」と励ましてもらっています。「走る」ことで自分が支えられる喜びや誰かの役に立てる喜びを感じたことが、患者さんの「こころ」に寄り添い、支えていくことの大切さを再認識することにつながりました。

夜勤等、勤務のこともあり、メンバーが全員そろっての走行練習は難しいですが、個々では走行練習をしたり、ジムに通って体を作ったりしています。職場で顔を合わせれば「走ってる?」と、お互いに声をかけ合ってモチベーションを上げています。(実際はあまり上がってない…笑)

今回の海峡マラソンでは、応援し支えてくれる家族や患者さん、同僚の笑顔が一人でも多く見られるように、みんなのパワーを一つにして全員完走を目指してがんばります。

そして最後には自分たちが一番のいい笑顔で帰りの電車に乗り祝杯をあげます(笑)