

B. 医療者の燃え尽き防止プログラム GRACE

(2) エキナケア(緩和ケア病棟)における GRACE の実践報告

堀口朋美^{*1} 齊藤素子^{*2}

(^{*1} 福井赤十字病院 看護部, ^{*2} 同 外科)

エキナケアでの導入から現在まで

当院では、2015年4月に開設したエキナケアで、ストレスマネジメントとして2016年7月からG.R.A.C.E.（以下、GRACE）を導入している。急性期病棟から死に逝く人たちのケアをする病棟へ勤務異動した看護師たちが抱えている心の葛藤に対する支援として始めた。2015年からヨーガ講師でもある齊藤医師がエキナケア看護師ヘリラックス目的のヨーガを提供しており、その中にGRACEの実践を取り入れることからスタートした。同時に、新たに作成した病棟用GRACEプログラム（表1）を、勤務開始時に日勤者全員で実践後、患者サイドに行くことが定着した。そして、2017年4月1日、ジョアン・ハリファックス博士がエキナケアを訪れ、対話の機会に恵まれたことで、GRACEへの理解が深まり、実践の意義を実感した。2018年5月に「今の身体感覚に意識を戻す」タイミングを具体的に複数の場面で想定し、その1つを朝の実践時にリーダーが選択し、勤務中にその場面に遭遇したら自ら実践することを追加した。スタッフは、毎日の実践で効果を感じ始めた。

2020年、エキナケアはコロナの影響を受け閉鎖され、スタッフは他の病棟への勤務異動を余儀なくされた。2カ月後、エキナケア再開時に行ったデブリーフィングの語りのなかに現れていたGRACEの効果として、勤務移動先の不安と緊張のなか、「患者と関わる前に一呼吸おく」など、GRACEのGを実践、そして、「必要な人には時間を作り関わる」「丁寧なケア、家族と共にケアをした」など、エキナケアでの経験を活かした意図的な関わり・実践があった。スタッフの多く

表1 朝のGRACEプログラム

- ① まず注意を集中し、足の裏と座骨で地面を感じる（グランディング）。
「なぜ自分がここにいるのか」意図を思い出し、自分に波長を合わせる。
※この自分の感覚に意識を向けることに最も時間をかける。
- ② 自分が患者のところに行くことを想定して、「相手に合わせる」「しっかりと向き合う」「やるべきことを行ったら区切りをつける」ことをイメージする。
- ③ 再度意識を集中して、「今日1日お願いします」というリーダーの声かけで終了。

が、エキナケアは苦痛のある患者家族にとって必要な療養場所だと確信している。また、14人中10人（71%）が「勤務移動先の病棟で、GRACEを意識していた」と話した。日々、エキナケアで実践していた「勤務開始時の自分の身体や心に意識を向ける」「看護実践と結びつけながら今に意識を戻す」GRACEは、有事においても、一呼吸することで自分に意識を向け、自分の先入観を手放して、相手に意識を向けることにつながっている。そして、相手に寄り添う納得のいく看護実践がスタッフのストレス緩和になっていると実感した。

新しい取り組み—コロナ病棟への導入

2020年3月、コロナ感染患者を受け入れた病棟師長から、看護師への支援について相談があった。未知の感染症患者と向き合うためには、不安を抱えている自分自身の「身体」に注意を向け、今ここにいる意図を思い出し、自分の状況を眺め

てから患者に向き合うことが大切だと考え、気づく力を育む GRACE の導入を提案し、実践が始まった。第 1 波の終息と共に一時中断したが、入院患者の増加に伴う落ち着かない気持ちに対して GRACE は再開され、現在も継続中である。

まとめ

ストレスを少しでも軽くしたいという思いから

始まった GRACE の実践だが、実践を継続することで得た気づきは、以下の 3 点である。①ストレスをなくすのが目的ではない。②自分の身体や心の状態に気づく力を育むことでストレスに対する向き合い方が変わる。③レジリエンスを高めるためのトレーニングである。

以上より、GRACE は、急性期病棟でも有用であり、日常の看護のあり方に意識を向け、看護の質を向上させる実践体系であると考ええる。