

はじめに

私は、看護師が大好きで、自分を成長させてくれた看護に何か恩返しをしたいと、定年を待たずに、心理カウンセラー・スピリチュアルライフコーチとなり56歳で「日本の悩める看護師を救う・看護師専門心のサポートナース」として起業しました。

そして、起業して1年後に「一般社団法人NURSE WISH協会」を設立し約200人の看護師たちと「心を整え、自分が望む本当の自分になる」「いくつになっても看護師になって良かったと言える自分になる」を理念に活動を開始しました。

起業前から看護師の心の生の声が聞きたくて「看護人生肯定インタビュー」を無料でスタート。

この2年間で260人ほどの看護師から1時間ほどオンラインで看護人生を伺ってきました。現在も進行形です。

看護師になってよかったという方がほとんどですが、辞めたいと思ったことがある看護師は、9割です。さらに約2割の看護師が、うつ病や適応障害・パニック障害・婦人科系疾患などの診断を受けていました。

その方たちは「もつと若いころに自分の心が強くなれる、自分を好きになれる思考を知りたかった」と話していました。

診断されて、休職しているときに「どうして私はいじめられたのか」「どうして私は病んでしまったのか」を知りたくて心理学を学んで、資格取得した看護師も多いということがわかりました。

看護師として36年、看護師長として13年仕事をしてきて、悩んで病んで辞めてしまう看護師をみてきました。看護の仕事は心も身体も本当にクタクタになります、それ以上にやりがいがある仕事だから私自身は続けることができたと思っています。

やりがいを持ってない方のメンタルの傾向の1つとして、自分の感情を押し殺して生きている、自分軸ではなく他人軸で生きてきた人ではないかと感じています。

2025年問題、毎年3万人の看護師たちが誕生しているとはいえ、受容と供給が追いつかないほどの高齢者が、病院や医療を必要としています。2040年になったときに今の労働環境と心の状態で看護師が果たしてどれだけのいるのでしょうか。

病気になったら病院に行けばよいという、国民皆保険制度の落とし穴です。自分で健康管理する意識が日本人は薄いのではないのでしょうか？

だから、権利とばかりに医療者に罵声を浴びせる方もいます。

看護師の免許はあるが、結婚・出産・育児などで看護師として働いていない、またはメンタル・体力的につらくなって辞めたという潜在看護師が、実は70万人以上もいるといわれています。たぶん新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の影響でもっと増えていると感じます。

2020年の厚生労働省のデータでは、看護師数は173万4千人で、後期高齢者の増加に伴い13万人の看護師が不足しているというデータが出ています。看護師の労働環境や精神的な支援もさらに大切になってきます。

「ゆつくりと患者さんの話を聞いてあげたい」と思い希望に胸を膨らませてなった看護師。

しかし現実には、クレームにならないようにと書類作成などの事務作業が時代とともに増え、患者さんのベッドサイドに行く時間が減ってしまっています。

看護師さんに、患者さんや自分のためにも笑顔で働きつづけてほしいという思いで、組織での介入の限界を感じて起業をスタートしました。

私は10歳のときから目にみえないものがみえる子どもでした。

気持ち悪がられたので、封印しながら生きてきました。しかし、近年、量子力学などのエビデンスで、

潜在意識や波動について信憑性を裏付ける情報が増えてきて、医療者もその知識を学ぶようになってきました。

この世の中は、目にみえるものが1割、目にみえないものが9割といわれています。

目にみえないけれど大切なものは、例えば、命・魂・空気・気・意識・心・思い・愛などまだまだたくさんあります。

私がここでお話するスピリチュアルとは、大切な魂 \parallel スピリットのことです。

あなたが信じる・信じないに関係なく、世の中は目にみえるものとみえないものでバランスが保たれて成り立っています。

しかし、医療者の中には、目にみえるものだけを信じている人もまだまだ多くいます。

本来病気とは、必ず心のバランスが崩れたあとに、身体に症状となつて表れます。

自分の与えられた力が必要だから与えられた、だから大好きな看護師のために活かそうとカウンセリングを始めましたが、ある看護師に睨まれながら「スピリチュアルなんて、高価な壺や指輪を売りつけるような人になんでカウンセリングなんて」と心が痛む発言を受けたこともあり、つらい時期もありました。

また、医療者は社会を知らなさすぎるといわれていますが、自分が医療の現場にいたときは、そんなことはないと思っていました。

しかし、56歳で組織を出て起業してみると、驚くほど社会の仕組みを知らなかったことに気がつきました。

目にもえない世界でも同じことがいえます。

自分が信じ込んでいる世界がすべてではないということ、特に思考の世界は小さいほど自分の思考も狭くなり、自分が苦しむことが増えていきます。

わかりやすく言うと、瓶の中だけの思考で生きていくのと、瓶の外に出てこれまで出会わなかった思考を知って無限大の可能性の中で生きていくのでは、あなたはどちらを選びますか？

いつか心理カウンセラーになりたいと思っていました。

そして、50歳のときに、人生の転機が訪れました。

カウンセリングとコーチングを取り入れた、スピリチュアルライフコーチという仕事に出会ったのです。

「人は人生の目的を持ってこの世に生まれてくる。つらい出来事はすべて目的を達成するために必要な

魂の成長のため」という、私が子どものころから今までの人生経験の中で得てきた考え方と一致したのです。

セッションの中では、一人ひとりが持っている思考癖や、人生に何度も起こる試練などを深掘りしながら、その人の魂の目的を見つけるお手伝いを、心理学・宇宙の法則に基づいた思考・受け止め方などさまざまな角度からコーチングを行い、その方の望む人生に伴走していきます。

仕事がつらい、辞めたい、転職を繰り返している、生きるのがつらい、死にたい、自分を変えたい……と思っているがどうしたらいいかわからないと思っている看護師をはじめ、看護師を支えるご家族やご友人、これから看護師を目指す学生さんなど看護師に関わるすべての方へ読んでいただきたい本にしました。

実は、看護師は心理学やそのカウンセリングスキルの実践などを詳しく学んできません。

ですから、がん患者さんが告知されたあと、どのように声をかければいいのか戸惑う看護師もいます。私が新人だった40年ほど前は、告知をせずに病名を隠すのが主流の時代でしたから、患者さんから鎌をかけられることが多くありました。どう対応したらいいのか新人のときは悩みましたし怖かったです。

現代は、告知主流の時代です。

自分に自信がないと、人の気持ちの裏ばかり読みすぎて、勝手に「○○かもしれない」と思い込んだり、患者さんの気持ちを聞いても返事に困るからと、怖くて聞き出せなかつたりする看護師もいます。

患者さんの役に立ちたくてなった看護師のはずが、自分に自信がなく、自分を癒やす方法がわからないから人を癒やす方法もわからないのです。

やはり自分の感情を大切にして自分を愛することができる、自分を癒やしてあげることができる、ということが大切になってきます。

インタビューで、学生のうちに心理学を知って思考の仕方を変えておきたかという感想も多くありました。

そこで、看護学生のうちに、ポジティブに物事をとらえることができること、できなくても知識だけでも知っておくとSOSが出しやすいのではないかと考えました。

夢と希望と不安を持って飛び込んだ看護の世界。これからの日本の看護を支える看護学生さんが、入職する前に、心が折れないための思考の方法、マインドセットについて、現職看護師にとどまることなく、看護学生さんや患者さん、ご家族の方、みなさんに知っていただきたいとの思いでこの本を書くことを決めました。

すでに何十年の看護師歴を持つ方でも遅くはありません。人は変わりたいと思つたときが変わるときです。

自分が幸せでない人と人を幸せにすることはできません。

実は命に関わる看護師は、心理学だけでは足りない、宇宙の法則も知つてほしいと感じています。

宇宙の法則とは、自然の法則です。宗教ではありません。崇拜する対象がいる宗教との大きな違いは、崇拜する対象は自分自身だということです。

スピリチュアルライフコーチの講座には、心理学だけでは理解ができないことがたくさんあるということに現場を通して気がついたと、臨床心理士やリエゾンの方も学びにきていました。

ですから、看護師が心理学や宇宙の法則を学ぶことで、生死に向き合う患者さんやご家族の役に立てると思っております。

豆知識 1

人は2つの目的を持つてこの世に生まれてきました。

1つは、自分が幸せになるため、もう1つは、人を幸せにするためです。

自分が幸せになるための3つの大切なこと！

自分が生まれてきた目的を知ること。

自分の魂の声（直感）を大切にすること。

自分の感情を大切にして自分を愛すること。

スピリチュアルとは靈感があるとかそういうことではなく、あなた自身の魂のことです。

看護師のみなさまはご存じだと思いますが、緩和ケアにスピリチュアルケアとあるように人は三位一体、身体・心・魂の3つで形成されています。

魂の声、宇宙の法則

これまでの人生で出会わなかった考え方・生き方・出来事のとらえ方を知ること、自分を愛し、幸せと感じる人生に変化できるようになっていきます。

幸せとは、目にはみえない大切なものです。自分が気づいて感じるものです。

出来事その先にある、とらえ方（感情）が幸せを作りだします。

豆知識2

あの人は幸せよね、あの人は不幸だわ、など他人がジャッジするものでもありません。

私は、カウンセリングの中で感情をキーワードにしてお話を聞いています。

その理由は、看護師は職業の中で、感情労働第1位といわれ、自分の感情を押し殺しやすい仕事だからです。

幼少期に親御さんや周りの環境から、知らないうちに潜在意識に刻み込まれたネガティブな感情や、他者から受けたつらい感情を封印したままだと、あなたの魂が喜ぶ本当の幸せがやってきません。

潜在意識とは、12歳までに体験した出来事によって生じた感情があなたの心の引き出しにしまわれている状態を指します。

ですから、12歳以降はその引き出しからひっぱり出した感情がベースとなって、物事をとらえるようになります。

そのような自分の感情を封印したまま大人になる人の中には、自分の存在価値を承認してほしい願望

で、誰かの役に立ちたいと思うようになり、そのような職業に就くのだと思います。

ですから、実は看護師になつて自分の感情を出せなくなつたのではなく、感情を出すこともとも苦手であり、でも自分の存在価値を承認してほしいから、人の役に立てる看護師になつたというような、特に自分を責めてしまうタイプの人が多かつたと感じています。

これは、インタビューからの私の分析ですが、この結果をどのように受け取りますか？

2024年時点で、13〜15万人の看護師が不足するという試算が出ています。微力ながらも大好きな看護師のために力になりたいと思っております。

看護師100人インタビューからみえた「看護師の心の葛藤・心の真実」を分析して、学会や書籍、SNSなどで発表し、日本の看護師の心の現状と私の活動を知ってもらうことで、看護師さんが幸せになるための思考・生き方の一助になることを願っています。

幸せは人が運んできます。人間関係を円滑にできることがどんなに難しい計算式を解くよりも人生に大きく役立つことは間違いないのです。特に人を対象とした看護師には大きな力となります。

この本は、宇宙の法則や心理学をわかりやすくするために私の生い立ちに沿って深掘りしてみました。「人生の目的を知ることがあなたの人生をよりよく楽しくする」を知っていただきたいと思ひます。

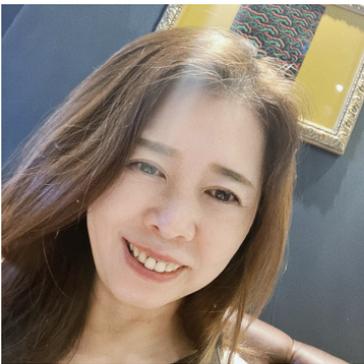
毎日クタクタなのに頑張つて患者さんのために働いて、徳を積んで生きている素敵な看護師のみなさまにお届けしたい。

この本は、あえて電子書籍ではなく、名刺代わりにみていただける紙の本を書きたいと思つていたときに、私のブログをみて本を書いてみませんかと声をかけていただきました。

私を見つけてくださった大阪のノリが愉快な、出版社の坂田さまに感謝申し上げます。まさに「引き寄せの術」です。

看護師さんが心から笑える日々が続きますように「心が折れない、笑顔で看護人生が送れるような看護師を増やすために幸演家ナースとなること」が私の人生の目的です。

一般社団法人NURSE WISH協会代表理事
スピリチュアルライフコーチ エルヴェーラ ふ望_み



51歳の私