

看護のための生活科学教育への取り組み

第2報

—『看護覚え書』を通して、学生の頭脳に「生活の体系像」が
描かれていく過程：「生活と科学演習」2010年度教育実践報告—

小河 一敏

(宮崎県立看護大学)

ナイチンゲール研究

第12号 別冊

2014年6月

【第4部】 ナイチンゲール看護論の応用

看護のための生活科学教育への取り組み

第2報

一『看護覚え書』を通して、学生の頭脳に「生活の体系像」が描かれていく過程：
「生活と科学演習」2010年度教育実践報告一

小河一敏（宮崎県立看護大学）

要旨

「人間の生活一般」を生活現象に重ねて描き難い学生の現状を直視し、『看護覚え書』を用いた「生活の体系化」を試みた。結果、学生の頭脳に『看護覚え書』に沿った「生活の体系像」が描かれ、主体的に生活改善実践に取り組み、「人間の生活一般」へ向かい始めた。本稿では、授業展開の実際と学生の学びの軌跡を具体的に示し、体系像形成の過程を示す。

1. 序論

「看護のための生活科学教育への取り組み」第1報¹⁾で、F.ナイチンゲールの「ホーム」²⁾の理想を実現する為に学生が生活全体を系統的に見通すことが可能となるものとして「人間の生活一般の体系像」³⁾(図1)を示した。これは2006年度受講学生が図1に基づき「自己の生活過程を客観視し、1年次に本学で受けた教育内容全体を取り込みながら、よりよい生活像を描き、生活改善に歩み始めた」⁴⁾実績の故だった。しかし、同じ授業展開にも拘らず2007年度、2008年度と2年連続して、学生を上記の段階に導きえなかった。

以前の学生では「人間の生活一般」の12項目「循環・呼吸・体温・…」⁵⁾と生活現象(24時間の生活、起床・洗顔・歯磨き・朝食・登校・学習…の一齣一齣)とを結びつけて描くことに困難は生じなかった。⁶⁾ところが、この頃の学生から、この基盤的学びが難しくなってきた。従って、「人間の生活一般の体系

像」を彼らが真摯に学んでも、生活を整える実践には余り役立っていない様子だった。

以上の変化の現実から、12項目に代わる、そして将来12項目に繋がる表象段階の設定が不可欠と見えてきた。そこで2009年度から『看護覚え書』を用い始めた。本第2報では、学生が『看護覚え書』を体系的に学び取る事によって主体的に自己の生活を整え始めた2010年度の教育実践を報告する。

2. 教育目的・目標

(1) 教育目的

学生が自己の日常生活を科学的にとらえ返し整える演習を通して、合理的・効率的に生活する能力を身につける。

(2) 教育目標

- ① 学生が生活現象をライフサイクル全体の中の部分過程としてとらえられる。
- ② 学生が自己の生活過程(1日=24時間・1週間・1ヶ月・3ヶ月・1年)をライフサイクルとしてとらえられる。
- ③ 学生が自己の生活の事実に基づいて、「人間の(健康的な)生活とは何か」を体系的に把握できる。
- ④ 人間の生活一般の体系的把握から、学生が自己の人生・将来を俯瞰し、現在の大学生活を省みる。
- ⑤ 「健康的な生活」の像に従って、学生が自己の効率的な生活を工夫し、他者に理解できるよう説明できる。

3. 教育方法

(1) 受講学生情報

入学後半年を経た1年次生28名(内男性は9名)。7班に分かれた。全員前期から授業で「生命とは・人間とは」を学んできていた。

(2) 『看護覚え書』の位置づけ

『看護覚え書』の「換気と保温」…「病人

の観察」⁷⁾を「各論」、「赤ん坊の世話」⁸⁾を「各論総合」と位置づけた。また、これらを図1における中間3段階（生命力アセスメント・人間の生活一般の3過程・日常生活力アセスメント）に代わる表象段階と位置付けた。

「序章」⁹⁾と「おわりに」¹⁰⁾を「総論」と位置づけた。また、これらを図1における頂点「生命とは・人間とは」に重ねて用いた。

(3) 2010年度授業展開の概要

各回の授業テーマと課題を表1に示す。各回の授業は、学生が提出した『看護覚え書』を中心とした課題に基づいて進んだ。

展開は4段階に分かれる（表1最左欄）。

展開I:『看護覚え書』各論（及び各論総合）の学びを学生が生活実践に適用しつつ、授業で「生命とは・人間とは」から各論を位置づけていく段階。教育目標の①と②に相当する。

展開II:『看護覚え書』の「序章」と「おわりに」の学びを踏まえ、展開Iの成果を体系化していく段階。教育目標の③に相当する。

展開III:展開IIで描いた体系像を踏まえ、学生が自己の人生・将来を俯瞰し、現在の大学生活を省みると共に、生活改善の実践を行う段階。教育目標の④と⑤の前半に相当する。

展開IV:班ごとにテーマを設定しつつ演習全体を総括・発表し、質疑応答を通して理解を深める段階。教育目標の⑤に相当する。

なお、展開II・IVの終了時に、課題及び発表資料を教育研究用資料として用いることの許諾を学生に依頼した。その際、成績評価に関係しない事、個人が特定できないよう配慮する事、自由に拒否して構わない事を伝えた。結果、2010年度受講学生全員から許諾を得た。

(4) 課題についての指示

課題(a)～(j)については以下。

① 自己が学んだ内容を、実際に『看護覚え書』に書いてあること（(d)・(h)実際に授業で行ったこと）に基づいて述べる。

② 学んだ内容から自己の生活（(j)これまで授業を通して学んできたこと）がどう見えてきたかを述べる。

③ 内容の大切なことを、副題とする。

課題(k)～(m)については以下。

課題(k)

各自『看護覚え書』の章を、班内で選択が重ならないように一つ選択し、章の意味を「生命とは・人間とは」から位置づけ説明する。

課題(l)

- ① 第11回を簡単に振り返り、『看護覚え書』に基づいた「生活の体系像」を思い描く。
- ② 第8～10回を振り返り、「生活過程」・「生命の法則」・「自然」等の内容を思い出す。
- ③ 第11回を詳しく振り返り、「生命とは・人間とは」と序章・各論との繋がりについて、班で討論した内容を思い出す。
- ④ 「生活の体系像」の内部構造（頂点から底面迄の内部の繋がり）について、理解した内容を整理し執筆する。

課題(m)

シラバス「看護学実習の展開法・履修年次別授業科目構成表」で4年間を見通した上で、授業を踏まえて取り組む。

(5) 各授業展開の転換点となる事実

展開I導入期に、以下の講義を行った。

「生活とは生命の活動。活動している主体は人間生命。ここから全ての生活現象を体系的に描いたら生活科学となる。本演習では、『看護覚え書』各論から日常生活を捉え、前期で学んだ「生命とは・人間とは」から各論の意味を捉え、体系像を描いていく。

科学とは、事実に基づいた学問である。科学的な物事の見つめ方の基本としては、事実と目的意識性の二点が大切である。

人間の認識は対象の頭脳における反映に必ず自己の感情が伴って描かれてしまう像であり、ここを意図的に区別することが、事実を事実として捉える鍵である。

ところが、同じ事実を対象としても目的意識性の違いによって捉え方が異なってくる(同じ百円硬貨を物理・化学からと政治・経済から捉える場合の違いで説明)。

看護学生は『看護覚え書』を、患者を対象とした看護の書として学ぶのが自然だが、本演習では学生としての自己の生活を整える指針を学ぶという目的意識性を貫いてほしい。」

展開 II は各回が固有の段階を画す。

第 9 回では、以下の様に学生に問うた。

「序章には、新鮮な空気とか陽光、暖かさ、清潔さ、静かさ、食事の規則正しさと食事の世話…¹¹⁾というように各論となる項目が並び生活過程¹²⁾という言葉はない。各項目を統合して生活過程と捉える意味は何か。」

第 10 回では、以下の様に学生に問うた。

「癒すのは自然¹³⁾とある、その自然とは何か？回復過程の原語：reparative process¹⁴⁾に着目せよ！修繕・修復の過程とは？代謝と繋がるか？代謝と各論はどう繋がるか？代謝と各論との繋がりを踏まえて各論毎の繋がりを見よ。健康の法則—看護の法則¹⁵⁾とは何か？生命の法則¹⁶⁾・自然との連関は？」

第 11 回では、以下の様に第 9 回・第 10 回を総括する講義を行い、演習指針を与えた。

『看護覚え書』に沿った生活の体系像を構築する。底面のライフサイクル¹⁷⁾はあらゆる個人の人生から描き出した一般性としての人生。断面を見ると、1 日～1 年間の生活のサイクルが見える。頂点の人間生命は、全ての個人の抽象像であると共に、生命誕生から人間への進化を背負っている。つまり、頂点自体を一つの円錐形と見た場合、その頂点は細胞の代謝モデル、底面は人間となり、そこに、生命進化の全歴史性が含まれている。

ナイチンゲールの説く生命の法則は端的に

は、世界と身体との繋がり・身体と認識との繋がり¹⁸⁾の二重構造。癒すのは自然¹³⁾の自然は体内の自然(但し環境の自然に支えられた…だが)、つまり生命=代謝である。

到達目標は頂点と底面を繋ぐ中心軸=大黒柱を立てる事。生命とは・人間とは という一点から生活現象全てを見通す力を創出する。

班内で課題(k)を共有し各人のレポートの共通性と相違性を検討せよ。また、各論別担当者が同じ章を対象とした他班のレポートを読み、自己の学びと比較し、質疑応答を通して他班の成果を受け取り、班内で共有せよ。

各論間の連関を 生命とは・人間とは を媒介に位置づけよ。各論各々が代謝とどう繋がるかだけでなく、各論相互の連関・相違性を検討せよ。更に、生命を守るという一点から、各論間の優先度を検討せよ。」

第 12 回では、課題(l)を班内で共有し学生全体に『看護覚え書』を通した生活の体系像が描かれ始めた事を確認の上、講義した。

「現時点で分ってきたという人もいれば、難しいという人もいるだろう。全員が同じ様に理解が進む事はないのが現実である。しかし、諸君には共通した土台がある。演習当初から継続してきた生活改善実践である。

現実生活における『看護覚え書』の実践の事実を重ねつつ、友と共に辿ってきた展開 II、第 9 回～第 12 回の演習内容について地道に復習を重ねていけば、生活の体系像を自己の内に構築する事が、必ず全員可能となる。」

「普遍科目としては、『看護覚え書』に沿った体系像で十分だが、人間を扱う専門家へ向かう歩みにおいては構造を深めねばなるまい。

図 1 は『看護学原論講義』に沿った生活の体系像である。『看護覚え書』に沿った体系像と比べると、中間段階が深まっている。

『看護覚え書』各論と『看護学原論講義』表 1 人間の生活一般の 12 項目を重ねてみよう。各論が体系像の外側の表象とすると、12 項目はその中の構造である。更に今まではっきり

と現れていなかった項目が見えて来た筈。循環・運動・衣・性など、他とどう繋がるか？

更に上の 3 つの過程、生命を維持する過程・生活習慣を獲得し発展させる過程・社会関係を維持発展させる過程と 12 項目との連関を考えてみよう。何故、3 つの過程に分類されるのか？安全・安楽・自立との関係性とライフサイクル上の流れにおいて。

そして、単に生きるのではなく、人間としての生活を豊かにする上で、社会関係を維持発展させる過程の大切さが見えてきたら、人間の生命力の 4 側面も見えてくる筈である。」

展開 III に関しては新年の授業で学生が互いの課題を班内で共有した後、総括講義した。

「人間は目的意識的存在、描いた目的像に従ってしか生きられない存在である。人生を素晴らしいものになりたいなら、目的を目的意識的に描くべきである。4 年間の計画を立て 3 年後巣立つ為に今何を為すべきか考える。大学生生活を充実させる為の課題であった。」

展開 IV は展開 III 総括を踏まえて導入した。

「総括発表討論会は本演習の学びを諸君自身の実力と化す為に行う。1 年次修了の今、人間の生活の体系像を自己の内に築く事は、諸君の人生の土台となっていく事だろう。」

4. 結果

(1) 展開 I における学生の学びの具体性課題と授業時のコメントを表 2 に示す。

学生は『看護覚え書』各論に基づき、換気・採光・清掃・寝具の整え等の具体的生活改善実践を重ねつつ、自力で解決できない問題点を授業で討論した。また、各論の意味を「生命とは・人間とは」から捉え返し続けた。

これを第 6 回まで重ねることで、生活の具体的な整え方が掴まれてきた後、第 7 回で「変化」を学ぶことを通して、学生には、これら各論の内容をライフサイクルの一環として捉える事が可能となり始めた。

(2) 展開 II における学生の学びの具体性課題と授業時のコメントを表 3 に示す。

学生は展開 I を踏まえて、各論に相当する「新鮮な空気とか陽光、暖かさ、清潔さ、静かさ、食事の規則正しさと食事の世話」同士の具体的な繋がり方を捉え、これらがライフサイクルたる「生活過程」の一環である事を掴んだ。更に、「生命の法則」・「自然」の内実も「代謝」から捉えた。こうして、「序章」と「おわりに」を踏まえて、学生は「生活の体系像」の底面と頂点の内容を捉えた。

次に、学生各人が選択した各論について、体系像の頂点たる「生命とは・人間とは」から各論の意味、更にライフサイクル上の位置づけ、そして生活実践の具体性までを自力で説いた。学生は、各人のレポートを比較検討して、互いの共通性(体系の中心軸＝大黒柱)を捉えた。更に各論相互の連関を、優先順位を含めて検討し、「生活の体系像」を構築した。

(3) 展開 III における学生の学びの具体性典型例を表 4 に示す。各人様々ながら凡そ共通して「生活の体系像」から展開していた。

(4) 展開 IV における学生の学びの具体性総括発表討論会における各班のテーマと要旨を表 5 に示す。各論を少数に絞って実践報告を重視した班もあれば、各論を総攬しようとした班もあったが、「生命とは・人間とは」から体系的に説く展開は全班に共通していた。

以下、二三討論を紹介する。2 班は「部屋の掃除や換気に努める内に、長く苦しんだ鼻炎や皮膚炎が格段に少なくなった」と報告した。他班からこれが何故かを問う質問が出た。討論で「新鮮な空気・清潔な環境によって代謝がよくなった」という意見が出、「埃や細菌等の脅かす物が少なくなった」という意見も出、更にその統一では…という見解に至った。

当時、宮崎では新燃岳が噴火し始めていた。3 班は「換気を保ちつつ部屋に火山灰が入る

のを防ぐ為、網戸を二重にする実験を行った。結果は変化なしと報告した。他班の意見から3班は「桜島近辺の生活を調べる」という課題を得、「地球からの誕生」という生命の起源を踏まえて火山灰の影響が討議された。

6班は「換気と保温」中の冬の換気方法¹⁸⁾の構造を、対流を踏まえて理解していたが、それを現代の部屋に移行し、エアコンからの暖風を天井に沿わせ、上部を開けた窓に直接向けていた。その効率性が議論され、同じく対流を踏まえつつも、現在では19世紀と逆回転の気流を作る下向きが効率的と導かれた。

全班が『看護覚え書』に沿った「生活の体系像」に従って発表する中で、「人間の生活一般」と『看護覚え書』各論の連関へ歩みを進めたのが5班だった。発表原稿を表6に示す。

5班は、「生命とは・人間とは」から、生命を維持する過程・生活習慣を獲得し発展させる過程・社会関係を維持発展させる過程の3過程について、各々その具体性としての12項目の意味を説き、本演習で実践してきた生活改善の具体的事実、更に専門領域の授業の学びをも取り込みつつ体系的に展開した。

5. 評価

(1) 体系化の効用

4.結果(4)を見ると、全班において「生活の体系像」が掴まれ、2.教育目的・目標が実現してきている。更に1.序論で示した「人間の生活一般の12項目と学生自身の具体的生活現象とが繋がらず図1が理解でき難い」という問題が克服され始めている(表5,6)。

本演習で取り組んだのは、『看護覚え書』の数章、生活の一部に過ぎない。しかし、その数章の学びによって、学生自身の頭脳に以上の様な主体的な学びの運動性が生じ始めた。

各章を単に各章として学ぶだけでなく、全体を一体化した体系像を築けば、学生自身で、抜けている部分を自主的に補っていけるし、更に深めていけるということが分かる。

(2) 体系化の基盤

前期の授業によって、演習開始当初、受講学生の頭脳には「生命とは・人間とは」という像は、生命進化の歴史を含め描かれていた。だが、「人間の生活とは、人間生命の活動」と説いた所で、そこから学生自身で自己の生活を捉えよというのは無理がある。『看護覚え書』の目次や「赤ん坊の世話」を読んだ所で、「生活の具体性」とは思えても、各項目の全体的連関性を自力で描く事は学生には厳しい。

展開Iは、それでもまず、その「生活一般」を踏まえつつ、学生自身が各論の一つ一つを地道に生活に重ねて学び、「生命とは・人間とは」に結び付けていく事の繰り返しだった。

この過程で、学生の頭脳に各論一つ一つの像が描かれ、重なり、繋がっていき、やがて個々の各論が生活の一面を取り出した部分であり、しかし大切な構成要素である事、そして、本来の生活とは、その全てが繋がって営まれるリズムを持った過程＝ライフサイクルである事が描かれ始めた(4.結果(1))。この「生活の全体像」が展開IIの基盤となった。

なお、展開I終了時、学生には「生活の体系像」が描かれ始めていた。少数の学生には体系的な記述も可能となった。しかし、それは確定していないし身についてはいない。ここを「体系像が描かれた」と錯覚し、具体的生活改善実践のみに集中していくと、生じた体系像は雲散霧消し、学生が興味を持った特殊的部分的实践内容に解消してしまうのである。(ここに2009年度の反省があった。)

(3) 体系化の構造

「生活の体系像」形成過程たる展開IIの要諦は、学生が体系の「構造」を掴む事だった。その為には体系の「底面」と「頂点」という二つの出発点・到達点の明確化が必須だった。

第9回では、「新鮮な空気とか陽光、暖かさ…」と「生活過程」との連関が問われた(3.教育方法(5))。学生には展開Iでライフサイ

クルが既に描かれており(4.結果(1))、そこから「生活過程」を「ライフサイクル」として、先の各項目をその内実として捉えられた(4.結果(2))。ここでは各項目は抽象されてはいない。具体性と互いの具体的連関性を保持したまま「各項目=諸過程の複合体」として一体化した「生活の全体像=ライフサイクル」が描かれている(表3(j)4,5.)。この「生活の全体像」が生活の体系像における「底面」として明確に位置づけられた。

第10回では、「癒すのは自然」の「自然とは」が問われた(3.教育方法(5))。学生は展開Iで「生命とは代謝」という頂点から各論の意味を常に捉えてきていた(表2(f))。

更に reparative process が「修繕・修復の過程」と直訳され、その中身も問われた(3.教育方法(5))。すると「壊れた所を新しい材料で作直し、廃棄物を捨て去る」という仕組みが描かれていき、「代謝」と繋がっていった。

また「身体と、この世界との関係について…法則」・「心の容器とされたこの身体を、その心の健康なあるいは不健康な容器に仕立てる法則」¹⁶⁾との二重性を踏まえて「生命の法則」とは？が問われた(3.教育方法(5))。

学生は展開Iで常に「生命とは・人間とは」から各論を学んできていた(4.結果(1))。従って、「生命の法則」の内実も、「世界と身体との繋がり・身体と認識との繋がり」の二重構造(3.教育方法(5))を含みながら「生命とは・人間とは」と重ねて捉えられた。こうして体系像の「頂点」が明確化された。

課題(k)は、体系像の「頂点」と「底面」を、学生自身が各論を媒介に繋ぐ実践だった。内容自体は展開Iの各回で学んでいた事であり、それを自力で繰り返す事で確定した。

第11回では、課題(k)の各学生の学びを互いに共有する事で、各論全体に共通する一般性として、頂点から各論の全てを通して底面に繋がる流れが抽出された。これを、体系像全体を支える中心軸となる「構造」と位置づ

け、「(大黒)柱」と表象していた。この中心軸となる構造が捉えられる過程では、各論毎の特殊性も描かれつつも、その特殊性を棚上げして、共通する一般性に集中し抽出した。

学生の頭脳に、この中心軸=構造が明確化された後に、棚上げていた特殊性に入った。つまり、各論毎の一般性との繋がり、各論間の繋がりだった。いわば中心軸=「大黒柱」に支えられ横方向に伸びる「梁」、そして「梁」同士を繋ぐ「骨組み」を捉えていった。

課題(l)では、第11回の授業を、学生各人が自力で繰り返す事により、学生全体共同で創出した体系像を、特に中心軸となる構造「大黒柱」を、各人の中で熟成・確定した。但し、各論全体を総攬できた学生は稀で課題(k)で選択した各論に集中する学生が多かった。

第12回では、課題(l)を互いに共有する事で、「生活の体系像」を素描した。各論毎の中心軸たる構造との繋がりや度合いが優先性として位置づけられ、ライフサイクル上の様々な条件の変化を考慮に入れて、現実の生活に適用可能な自由性を内に含んで描かれた。

(4) 体系化の熟成

学生の頭脳に体系像が形成される為の要が、体系そのものの「構造」を学生自身で掴む事であった。しかし、その「構造」が実は二重性を持ち、一は体系の頂点から全各論を媒介に底面まで貫く中心軸=「大黒柱」たる一般性であり、他は各論毎の特殊性と各論間の繋がり=「梁・骨組み」であった(上記(3))。

課題(k)では、各学生は選択した各論に専心して、頂点から底面への流れを掴むだけであり、上記の一般性と特殊性は混然一体だった。第11回で、他の学生の学びとの比較検討を通して区別が付き始めた。そうして掴まれてきた、どの各論にも貫かれる頂点から底面への共通した流れが、体系全体を貫く一般性=「大黒柱」として捉えられた(表3(l)1.)。

この「構造」=体系の中心軸とは端的には

「生命とは・人間とは」である。詳しくは「生命体は、地球上で代謝、…摂取・自己化・排出をする事により、生命を維持している。そこには、身体と世界（環境）、身体と心の関係がある。また、人間は、本能のみに従い行動している動物とは異なり、知性や理性から行動している。その為、社会の中でのみ存在し、ライフサイクルの中で各々が生活を創造している。」(表3(k))が体系を貫く流れとなる。

これでは「頂点」と変らないように見える。だが、表現は似ていても第10回で描いた頂点とは像の内実が異なる。第11回で得た「構造」は、頂点から各各論を経て底面に下ろす流れの共通性を一般性として掴んだものであり、学生は自力で各各論の意味（特殊性も含め）を頂点から説き生活過程上の諸々の物理事象を説く事が可能となった。第10回段階の学生には、その実力は定まっていなかった。

課題(k)は、第9回で創出した「生活の全体像」のある意味「否定」であり、部分への収斂だった。しかし、学生各人が選択した章を通して頂点と底面を繋ぐ実践を自力で辿ったからこそ、その体験を重ねて、第11回で他者が他の章を通して掴んだ頂点と底面との繋がりを理解しえたのである。こうして様々な章を通した学びを経ることによって、「構造」を掴みとり、全体へ回帰できたのである。

一旦、「頂点から各論へ更に生活過程へ」という流れの一般性＝「構造」が掴めたら、後はどのような生活の物理事象であっても、「構造」は同じだから、そこから捉えていける。

これが4.結果(4)の様に学生が共通する体系像に基づいて主体的に新たな課題を見出し工夫して実践できた基盤であり、「生活の体系像」を自力で深められた理由である(表5)。

展開II終了時、学生間に到達度の違いは無論生じていた。しかし、優秀なレポート(表3(l)2.,3.)を共有する実力は全員に培われていた。そこを踏まえて、学生全員が体系像を自己の内に構築できる方法として、展開Iの

生活改善実践継続と重ねた展開IIの繰り返し復習という事が示された(3.教育方法(5))。

展開IIIレポートの大半が、「生活の体系像」に基づいた展開だった事からすると、学生は上記の学習を自力で継続していた様である。

この学生各々による熟成を経て、学生は展開IVの自主演習に班同士のライバル意識を持って臨んだ。結果、全班が「生活の体系像」に基づいた展開を為すに至った(4.結果(4))。

以上の過程の中で、「頂点」自体が深化し始めていた。「生活とは人間生命の活動」これが、最初に学生に提示された「生活一般」だった。

だが、演習を重ねる中で「生命とは・人間とは」「人間の生活とは」を学生は深めていた。展開II最後に「人間の生活一般」への導入として「社会関係を維持発展させる過程」の大切さが提示され、更に展開IIIでは自己の大学生活を俯瞰する事で、「人間とは目的意識的存在」という事が、自己の人生と重なって描かれていく機会を得ていた(3.教育方法(5))。

そして、「人間は、社会の中でのみ存在し、社会の中で形成された認識により、生活を創造して生きている」(表3(l)3.)との学びを、「人間の生活一般」に重ねて深めていく学生も現れ始めた。曰く「生活満足度が高い世帯では生きがいを持っており自分のやりたいこととして仕事や趣味がある。…その仕事や趣味を通して地域に友人や仲間がおり社会関係を維持できている…。労働の満足感が健康な生活につながるのではないか…。」(表6)と。

些か偶然性も重なりながら、2010年度受講学生は、『看護覚え書』を基盤に、以上の体系化熟成への道を自力で歩んで行ったのである。

ナイチンゲールの遺産『看護覚え書』を、現代の若人の人生を豊かに築き行く土台として活かしていく教育に、本稿が多少なりとも貢献できれば幸甚である。

謝辞

学生諸君の真摯な学びに感謝致します。

引用参考文献

- 1) 小河一敏:看護のための生活科学教育への取り組み—宮崎県立看護大学 普遍科目 文化と看護「生活と科学演習」の軌跡—, 34-43, 2008
- 2) 看護婦の訓練, 第二巻, p.78-90
- 3) 前掲 1) , 37
- 4) 前掲 1) , 43
- 5) 薄井坦子:[改訂版]看護学原論講義, 102-103, 現代社, 1996
- 6) 前掲 1) , 37, 43
- 7) フロレンス・ナイチンゲール:看護覚え書, 湯槇ます他訳, 改訳第 6 版, 21-212, 2000
- 8) 前掲 7) , 267-278
- 9) 前掲 7) , 13-20
- 10) 前掲 7) , 213-226
- 11) 前掲 7) , 14
- 12) 前掲 5) , 46
- 13) 前掲 7) , 222
- 14) 前掲 7) , 13
- 15) 前掲 7) , 16
- 16) 前掲 7) , 19
- 17) 薄井坦子:ナースが視る病気, 10-11, 講談社, 1994
- 18) 前掲 7) , 23, 27
- 19) 前掲 7) , 61-62
- 20) 前掲 7) , 62
- 21) 南郷継正:なんごう つぐまさが説く 看護学科・心理学科学生への“夢”講義 (3) , 22-42
- 22) Kazutoshi Ogoh: Structure of “Ventilation and Warming” in *Notes on Nursing* Written by Florence Nightingale in 19th Century: Introduction of Basic Physics to Nursing Students, *Proceedings of the 12th Asia Pacific Physics Conference, JPS Conf. Proc. 1*, 017029 (2014), ©2014 The Physical Society of Japan
- 23) 前掲 7) , 21
- 24) 前掲 7) , 111

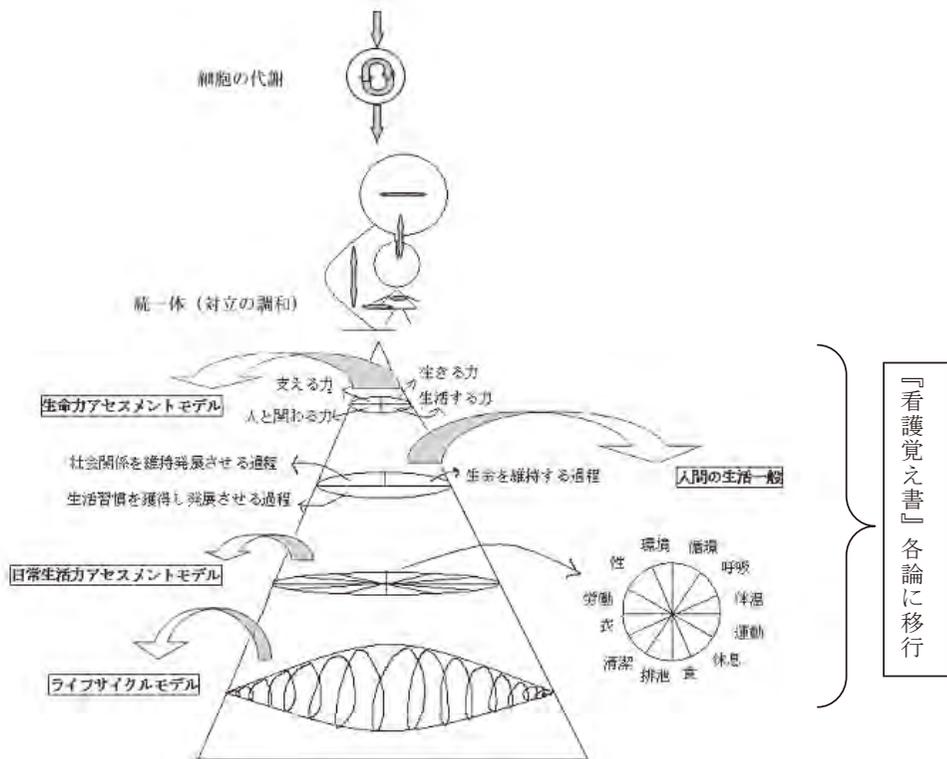


図 1 人間の生活一般の体系像

表1 2010年度 「生活と科学演習」 授業テーマと課題の一覧表 (一部略)

展 開	授業			課題	
	回	日程	授業テーマ	提出日	課題テーマ
I				10月 4日	(a)【看】目次・はじめに・ 要旨(細目次)・16赤ん坊の世話
	1	10月 8日	「生活と科学」演習とはどういう授業か? 「いのちの歴史」から「生活の科学」へ	11日	(b)【看】1換気と保温
	2	15日	「換気と保温」とライフサイクル 学びの成果を日常生活にどう活かす?	18日	(c)【看】2住居の健康
	3	22日	「住居の健康」とライフサイクル 生活(生命を活かす)のための居住環境をつくる	25日	(d)【授】第1回～第3回総括 (e)【看】10部屋と壁の清潔 ・11からだの清潔
	4	29日	「部屋と壁の清潔」・「からだの清潔」と ライフサイクル 清潔にすることの意味、その実現		
	5	11月 5日	「部屋と壁の清潔」・「からだの清潔」と ライフサイクルII 清潔にすることの意味、その実現II	11月 8日	(f)【看】8ベッドと寝具類・9陽光
	6	12日	「ベッドと寝具類」・「陽光」とライフサイクル 昼間と夜間の生理構造	15日	(g)【看】5変化
	7	19日	「変化」とライフサイクル ライフサイクルの多重構造	22日	(h)【授】第4回～第7回総括 (i)【看】6食事・7食物の選択
	8	26日	「食事」・「食物の選択」とライフサイクル 昼間と夜間の生理構造II	29日	(j)【看】目次・要旨(細目次)・ おわりに・序章
II	9	12月 3日	「序章」を通じた『看護覚え書』総括I 「生活過程」とは?「生活過程を整える」とは?		
	10	10日	「序章」を通じた『看護覚え書』総括II F.N.の説く「生命の法則」とは?	12月 13日	(k)【授・看】「生命とは・人間とは」 から「各論」の意味を問う
	11	17日	人間の生活一般の体系像を創るI 構造:柱を打ち立てる	20日	(l)【授・看】「生命とは・人間とは」 から『看護覚え書』を体系化する
	12	24日	人間の生活一般の体系像を創るII 構造:骨組みを深める		
III		冬休み	レポート書初め!	1月 11日	(m)【冬】2010年をどう過ごしたか・ 2011年の目標
IV	13	1月 21日	総括討論I—総括発表討論会に向けて— 方向性を定める	備考 【看】『看護覚え書』の課題 【授】授業の総括 【授・看】上記の双方を重ねた課題 【冬】冬休みの課題	
	14	28日	総括討論II—総括発表討論会に向けて— 内容を深める		
	15	2月 10日	総括発表討論会 健康な生活とは?		

表2 展開Iにおける学生の学びの具体性 (一部抽出)

課題・回	学生のレポート	コメント
(a) 【看】 目次・はじめに・要旨・16 赤ん坊の世話 第1回	<p>看護の知識は誰もが身につけておくべきものである</p> <p>【学んだ内容】誰もが、一生に何回かは誰かの健康上の責任を負うことがある。だから、日々の健康上の知識や看護の知識は誰もが身につけておくべきものである。私たちは、自ら進んでどのように看護するのかを学んでいかなければならない。まず、赤ん坊の世話について学んでみる。赤ん坊の為に気をつけなければならない事柄は以下である。</p> <p>1 新鮮な空気、2 適当な温かさ、3 体と衣服、ベッドと部屋を清潔にしておくこと、4 適切な食べ物を規則正しい時刻に与えること、5 驚かせたり、体や弱い神経をむやみにゆさぶったりしないこと、6 陽光を採り入れ、機嫌をよくさせておくこと、7 ベッドにいるときも、起きているときも適切に着せておくこと。そして、この全てを工夫してやることが赤ん坊を守る為に大切なのである。</p>	<p>目次の各項目が『赤ん坊の世話』に入っていると確認できたものの各論はバラバラに見える筈。つまり、諸君には生活過程として一体化して描くことは難しかろう。生活とは端的には人間生命の活動。「生命とは・人間とは」は既習事項。しかし、ここから直接諸君の生活の一齣一齣を捉える事は難しかろう。そこで『看護覚え書』。各論から自己の生活を整え、各論の意味を「生命とは・人間とは」から捉えていく。:学びの基本線。</p>
(b) 【看】 1 換気と保温 第2回	<p>患者にとっての換気と保温の重要性</p> <p>【学んだ内容】看護の第一原則は、屋内の空気を屋外の空気と同じく清浄に保つことである。新鮮な空気の入ってこない部屋の空気は淀んでおり、たくさんの病原菌が存在している。故にいかなる場合も、空気は常に屋外から、しかも最も新鮮な空気の入る窓を通して、採り入れなければならない。しかし、換気する際に患者の体を冷やしてはいけない。部屋の温度まで外気と同じに冷やす必要はない。清浄な空気が必要であると同時に、患者を冷やさない程度の室温の確保も必要だ。</p> <p>【自己の生活がどう見えてきたか】閉め切った部屋に病気が潜んでいるとは思わなかった。学校へ行く前に部屋の窓を閉める。学校から帰ってくるとムツとしていることが多い。朝食をとった後の食器がそのまま台所に置いてあるため部屋が臭い。すぐ窓を開けるが、アパートの部屋は窓が一つしかないため、新鮮な空気が余り入ってこない。『看護覚え書』には、臭いを取り除くのではなく臭いの元を取り除くことが重要だと書かれていた。これからは汚れた食器は片付け少しだけ窓を開けて学校に行こうと思った。冬は厚着して換気を行おうと思った。</p>	<p>微生物研究が盛んになるのは、この書が記された頃から後である。従って下線部の表記はない。</p> <p>副題は、「看護」としてはよい。但し、本科目は自己の生活を整える事に目的性がある。その意味で【自己の生活がどう…】はよい。皆も、この様に実際にある事あった事を踏まえて、そこにどう学びが活かせるか…と考えてほしい。</p> <p>ただ、確かに換気は大切だが、「女性の一人暮らし」という条件では、留守時や睡眠時に窓を開放とはいくまい。小窓や換気扇の使用や安全な時に可能な限り開放するなど工夫が必要である。</p> <p>窓が一つという事だがドアや換気扇で風の道は作れないだろうか。…</p>
(c) 【看】 2 住居の健康 第3回	<p>清潔な状態を保つことで健康が保たれる</p> <p>【学んだ内容】病気とは、私たちが自ら招いてしまったある状態に対する、自然の思いやりのこもったはたらきである。私たちが清潔な状態を保っておけば、病気を予防することができる。住居の健康を守るためには、清浄な空気、清浄な水、効果的な排水、清潔、陽光が基本的な要点となる。これらのどれを欠いても住居が健康であるはずがない。陽光の入らない暗い家は、例外なく不健康な家であり、空気の汚い家であり、不潔な家である。暗い家に住んでいる人びとは健康を失い、ひとたび発病すると、その家に暮らしている限り、回復は不可能である。また、部屋を閉め切っておけば清潔を保てるなどと思っはならない。閉めきっておくことは、部屋およびそのなかにあるものいっさいを汚すためには最適の方法なのである。</p>	<p>ナイチンゲールは病気を「状態」¹⁹⁾と捉える。現代は普通病気を「菌やウィルスによる」と「実体」²⁰⁾的に捉えてないか。諸君はどう考える？</p> <p>事実を見ると、菌・ウィルスによる感染症は起こる。しかし同じ状況にあって、感染しない人・感染はしても発症しない人もいる。これは、その菌・ウィルスとその人の生命力との闘いによって決まってこないか。外界から毒す力とその人の衰え。両側面の状態を生活がつくるのではないか。…</p>
(d) 【授】 第1回～第3回 総括 第4回	<p>事実を事実としてとらえることの大切さ</p> <p>【学んだ内容】第1の人生、これは、まだ自分で生活できない。子どもを親が世話をする。子どもの健康は、親の指導が影響する。しかし、第2の人生では、社会の主役となり、自分で生活することができる。生活とは、生きて活動することだ。寝る・食べる・出す…バラバラに見えるが全部人間の生活なのだ。生活習慣はすぐに変えられるものではない。よって、今の私たち、第1の人生と第2の人生の間、この大</p>	<p>学生へ質問【自己の生活がどう…】の中で、どこが事実で、どこが思いか？</p> <p>学生の回答：「事実、日々の悪さに対して、タンスの位置や、机の位置、変えられるところはあるといこと。</p> <p>思いは、日々の悪さは家の構造上仕方がないという考え。」</p>

<p>(d) 【授】 第1回～ 第3回 総括 第4回</p>	<p>学生生活の間が健康な人生を送るか送らないかの岐路なのである。その為には、日常生活を科学的にとらえる必要がある。</p> <p>科学的な物事の見つめ方の出発点は、①事実、②目的意識性、つまり、目的を意識して事実をとらえることだ。まず、この事実を事実としてとらえることが大切で、もっと言えば、外界からの反映によって描かれた像と内なる思いを混ぜないように分ける訓練が必要である。</p> <p>【自己の生活がどう見えてきたか】自分を含め、家族全員の健康を守る為、家の中のあらゆることを事実として捉えてみた。中でも深刻な問題は、日当たりの悪さ、換気、ほこりである。</p> <p>日当たりの悪さは家の構造上仕方がないと考えていたが、これは本当に事実なのかと考えたときにもう一度家の中を見回したところ、タンスの位置や、机の位置、変えられるところはある、ということに気がついた。日当たりの悪さがどう健康に影響するのか、家族に話した上で、協力してもらおうと思った。</p>	<p>合格。一点だけ注意！事実と思いを分けることは大切だが、事実の意味を捉えるには、文化遺産から見る事は大切。</p> <p>例えば、窓を見たときに単に「窓」と反映するのは出発点。1ヶ月の学びを経て同じ窓が「換気の為にはどう開けたらよいか」となってきた筈。つまり、生活全体の中で窓が位置づけられ「呼吸を支える部屋と外との空気の入出口」として「窓の意味」が見えてきた筈である。</p> <p>この「意味」は単なる思いではない。対象の性質の認識＝「論理」である。</p>
<p>(e) 【看】 10 部屋と壁の清潔 ・11 からの清潔 第5回</p>	<p>1. 正しい清潔方法</p> <p>【学んだ内容】皮膚からの排泄物は、身体を洗うか衣類に吸着させるかして取り除かないかぎり、付着したままそこに留まるのである。皮膚に分布する小さな孔も、排泄物によって塞がれてしまわぬよう、絶えず排泄物を除去しておかなければならない。換気も皮膚の清潔も、身体から有害物質をできるだけ速やかに取り除くことが目的である。</p> <p>2. 部屋と体の清潔を維持することの必要性</p> <p>【自己の生活がどう見えてきたか】皮膚を塞ぐことで傷めてしまったと気付いたのはペディキュアによってである。以前、足の爪にペディキュアを塗り、普段なら暫くしてすぐに除光液で剥がすのに、その時は、ずっと塗ったままにしていた。すると、薄い桃色を塗っていたのに爪自体が紫色に変色してきた。</p> <p>慌てて除光液をつけて落としたが、爪の変色は元に戻らず、皮膚科に受診した。すると、先生から「爪も呼吸しているのだから今は呼吸が出来なくなっていたんだよ」と言われ驚いた。「皮膚も呼吸してるんだな」と改めて感じたし、気をつけるようになった。</p>	<p>事例はショッキングだが、この説明は不正確。爪自体は呼吸していない。それ自体は死んだ細胞。</p> <p>人間の体では、死んだ細胞が角質層となって表面を覆い、体の内部を守っている。爪もそう。</p> <p>人間は高度に分化した多細胞生物。多細胞生物は生まれてくる細胞と死んでいく細胞の複合体としての個体。細胞レベルの生と死のバランスが取れていて初めて個体レベルの生が全うされる。</p> <p>垢とは古い角質層。垢を除去することで新しい角質層が表面化する。つまり、細胞レベルでの死と生の動きを活性化して個体レベルの生を活性化できる。</p> <p>皮膚呼吸は生命進化から捉えるべき。…</p>
<p>(f) 【看】 8 ベッドと寝具類・9 陽光 第6回</p>	<p>1. つくり変えを行うためのまわりの環境</p> <p>【学んだ内容】人間は代謝の過程において、肺と皮膚からも水分を排出する。その水分中には有機物がたつぷりと含まれていて、それらは寝ているときにも発散される。発散された水分は、寝具類に吸収され、その寝具類で寝ているとき、発散物を体内に再吸収してしまうのである。これを防ぐために、空気を通して乾かさなければならない。</p> <p>また、新鮮な空気の次に欠くことができないのは、太陽光線である。植物が光に向かって成長するように、物質に働きかけて造りかえる作用がある。このため、ベッドも空と陽光が見える場所に置かれておくべきである。生命は地球から誕生したのであるから、自然の力は人間にとって強い物なのである。</p> <p>2. 使用中の寝具類の湿気を取り除く</p> <p>【自己の生活がどう見えてきたか】私は毎日、7～8時間はベッド上で眠る。私の生活を1週間続けると、49～56時間はベッド上で生活している。天気の良い週末は布団を干している。しかし、悪天候が続く日があると、2～3週間、干せないこともある。できるだけ空気を通すために、毎日、半面の布団をたたんで、繰り返してみようと思った。</p>	<p>前期に学んだ「生命とは・人間とは」から課題を捉えたことはよい。だが、ナイチンゲールは下線部の様な言葉をここでは使っていない。</p> <p>但し、彼女の頭脳に「代謝」という概念がなかったか、「地球と生命との繋がり」が描けてなかったか、というところでもない。「代謝」は当時の先端の科学から。また「地球と生命との繋がり」は、彼女が育った自然環境の豊かさから、自然と描かれていた筈。…</p> <p>問い：肺と皮膚からの水分の排出量が24時間に約1.5ℓ～2.0ℓ程度。8時間の睡眠中に排出された水分が全てベッドと寝具類に吸収されたとすると、約何ℓで何gと見積もられるか。更に、1週間では、そして、1ヶ月では、約何ℓで何kgと見積もられるか。</p>

<p>(g)【看】 5変化 第7回</p>	<p>1. 変化がもたらす身体と心への影響 【学んだ内容】身のまわりの変化は回復の手段である。単調な食事は消化器官を損い、単調さは神経組織を損う。一方で、目に映るいろいろな物の形状や色彩や明るさの変化は、気分だけでなく身体にも影響を及ぼす。心が身体に及ぼす影響は大きい。いろいろな心配事に悶々としている時、外出したり、場所や相手を変えて食事を楽しんだりして気晴らしをする。自分ではなかなか気づきにくい、このことによって心の悩みは軽減している。また、手先の仕事も同じような効果をもたらす。男性であれ、女性であれ、誰でも自分の手仕事（ちょっとした針仕事、ちょっとした書きもの、ちょっとした掃除など）をいくつか持っている。これらの手仕事は、やはり自分では気づかないが、何よりの救いとなっている。これを奪われたり、または際限のない手仕事は苛立ちが募る原因となる。</p> <p>2. 変化が回復への手段になる 【自己の生活がどう見えてきたか】ここで自分の生活を振り返ってみると、我が家では季節ごとに家の中の装飾物が変わる。夏なら夏のもの、冬なら冬のが部屋のあちこちに飾られるのだ。また食事も季節のものが出され、「衣食住」から変化を感じることができる。 今まではそれが普通だと思って暮らしていたが、今回の章を読んで、季節ごとの変化を重視する我が家の生活環境は私の健康を支えていたのかもしれないと思った。</p>	<p>ストレスへの対処法をここに重ねて、「田んぼが一面に広がる所で少し高く風が気持ちいい堤防を歩いている」という人と「音楽を聴きながら漫画を読む」という人がいた。後の人は「落書きが好きで落書きができない場面に出くわすと落ちつかない」という。…</p> <p>人間は生命進化の果てに誕生し、社会を築き、労働を積み重ねて、現在の人間へと変ってきた。人間の体と心の仕組みには、この二重の歴史性が宿る。この事を踏まえてこの章を味わって欲しい。</p> <p>自然には四季や昼夜の繰り返しがあり、これに繋がる生理的な繰り返しは体の中にもある。これが滞りなく流れるような生活が大切であり、リズムが大切となる。このリズムを持った生活過程をライフサイクルと呼ぶ。人生というスパンから1日までどのようなリズムがあるか考えよ。…</p>
<p>(h)【授】 第4回～ 第7回 総括 第8回</p>	<p>1. ライフサイクルの中に生体と環境の相互浸透を描く 【学んだ内容】部屋と壁の清潔、からだの清潔、ベッドと寝具類、陽光、変化という5項目の意味を考えた。生命体は代謝（摂取・自己化・排出）をすることで生命維持をしており、この営みに必要な要素や条件であると学んだ。そして、ライフサイクルとして、地球の運動リズムに合わせて、人間は自身のリズムをつくり出している。 季節の移り変わりという1年の変化、月経周期や給料日（経済面での区切り）という1ヶ月の変化、学校（仕事）と休暇や曜日毎の活動という1週間の変化、昼と夜といった1日の変化。外界（環境）の変化と共に身体レベル、社会レベルでの変化がライフサイクルにはある。 人間はその中で生活しているゆえに、変化に合うように5項目を実践する必要がある。この時、事物の性質を理解し、目的とする像をきちんと描くことで、初めて正しく行動できるのである。 【自己の生活がどう見えてきたか】洗濯物を干す上では、陽光に当たる事だけを考えるのではなく、冬場であれば、乾いた洗濯物が冷えないうちに取り込む必要がある。1日の温度の変化にも注目しなければならぬのだと分かった。</p> <p>2. 人間のライフサイクルを整える 【学んだ内容】栄養代謝器官、運動器官、それらを統括する器官のバランスを整えながらライフサイクルを創っていくことが大切である。人間はこれらを本能で行うことができなくなってきた。サルからヒトへ、ヒトから人間へという進化の段階の中で、認識というものが複雑になってきて、人間には本能とは関係のない“労働”というものが加わってきた。認識によって人間は自分の生活を創っていくのである。だから、自分のライフサイクルというものを自分で創っていくかなくてはならない。</p>	<p>10月は1日24時間を通してほぼ共通して大切な事を主題とした。11月はライフサイクルのリズムが現れる主題を学んだ。リズムを持った生活過程として「ライフサイクル」が描かれてくると、各論全てがその一環として描かれ始めてきた筈である。</p> <p>1日には昼間は活動、夜間は休息というリズムがある。従って、「昼間の生理構造：運動器官中心・栄養代謝器官は従属、但し常に動き続ける」⇔「夜間の生理構造：運動器官は休息・栄養代謝器官は身体の再生に集中」となる。</p> <p>統括器官は、栄養代謝器官同様、常に働き続けるが、身体全体の昼夜の生理構造リズムも統括する。人間の場合、認識主体の労働による歪みとその是正（＝整え）が特殊性として加わる。²⁰⁾</p> <p>昼間消費した分・歪んだ分、夜間に再生・整えられるというサイクルが滞りなく進んでいけば、健康⇔消耗・歪みが積み重なっていけば、ある時、突然レベルで修復過程が現象してくる：病の症状。 この昼夜サイクルに「食事」・「食物の選択」が関係する。…</p>

	人間は感覚器官でとらえた像（認識）を外界へと反映して行き、そしてその働きかけによって変化した環境を、更に自分の脳へと反映させていく。この繰り返しによってライフサイクルを創っていくので、まずこの認識から整えていくことで、健康な体づくりへのライフサイクルになっていくのである。	下線部には、ここから目的像を形成する段階が、本来存在する。
(i)【看】 6 食事・ 7 食物の 選択 第8回	<p>食物の影響を注意深く観察すること</p> <p>【学んだ内容】食物が豊富でありながら、食物を食べる方法について注意の向け方が不足していることで、餓死のような重大な結果を引き起こす。まずは、食事時間に注意する必要がある。時刻を正確に守って食事しないと、時刻を指定されている他の用務との重なりを避けつつ、改めて食事予定を組み直さなければならない。そして、病人食は、衰弱した消化力の働きの半分を代行するものである必要がある。</p> <p>何から栄養摂取できるかは、当人の胃が判定するので、注意深く観察しなければならない。健康人にとっては栄養となる牛肉が、病人の疲弊した胃では消化できないため、同じものでありながら最も栄養にならない食物になることがある。また、これと反対に、健康人が牛肉スープなどの治療食ばかりを摂っていると、またたく間に体力を喪失してしまう。食物の影響を注意深く観察することは、呼吸する空気に注意を払うことに次いで、重要なことである。</p>	<p>調理は、病人だけでなく健康人に対しても「消化力の働きの半分を代行」する。サルからヒト、人間への歴史で、食物も森林の物から草原・川・海の物に拡大し、更に火を用いる事で、食べられなかった物が食べられるようになった。…</p> <p>昼夜リズムの理想を 22:00 就寝 6:00 起床として、夕食を何時に設定するか。その後、食べ物はどう消化吸收され、夜間身体はどのように再生されるか、過程を検討せよ。更に、サークル・アルパイト等で理想のリズムを刻めないとき、どのように対処したらよいか検討せよ。…</p>

表3 展開IIにおける学生の学びの具体性（一部抽出）

課題・回	学生のレポート	コメント
(j)【看】 目次・要旨 (細目次) ・おわりに ・序章 第9回	<p>1. 生命力の消耗を最小にするように整えること</p> <p>【学んだ内容】すべての病気は、そのどの経過のどの時期をとっても、程度の差こそあれ、その性質は回復過程である。毒されたり、衰えたりする過程を癒そうとする自然の努力の現われであり、それは何週間も何ヶ月も、ときには何年も以前から気づかれずに始まっていて、このように進んできた以前からの過程の、その時々の結果として現われたのが、病気という現象である。</p> <p>病気につきもので避けられないと一般に考えられている症状や苦痛は、実はその病気の症状などではなくて、全く別の事からくる症状—すなわち、新鮮な空気とか陽光、暖かさ、清潔さ、静かさ、食事の規則正しさと食事の世話などのうちのどれか、または全部が欠けている事から生じてしまう症状である事が非常に多い。</p> <p>看護をするにあたって、新鮮な空気、陽光、暖かさ、清潔さ、静かさなどを適切に整え、これらを活かして用いること、また食事内容を適切に選択し適切に与えることが重要である。そして、こういったことのすべてを、患者の生命力の消耗を最小にするように整えることを、看護は意味すべきなのである。</p> <p>しかし、よい看護を構成する真の要素は、健康人の為のものも、病人の為のものも同様に、殆ど理解されていない。健康の法則、即ち看護の法則の両者は実のところ同一なのである。そして、その両者の法則は、病人の中にも健康人の中にも共通して働いているのである。</p>	<p>【学んだ内容】を、病気（一般と現象）・症状・看護・健康の法則（看護の法則）という点に基づいて整理せよ。</p>
	<p>以下、全て【これまで生活と科学を通して学んできた事がどう見えてきたか】</p> <p>2. 看護とは自然が癒すのを助ける働き</p> <p>この演習を通して自己の生活の捉え方が一変した。演習を受ける前の自分の部屋といったら、健康を害する条件が揃った恐ろしい部屋だと言える。まず、窓は殆ど閉めきったままで換気が殆どなされず、やたらと出っ張りばかりがあり（物などが積み重なって）日光はカーテンによって遮られていた。たまに風邪でもないのに咳が続いていたりしたのも、これが原因だと今なら分かる。また、改善したら、そのようなことも無くなり、環境が変わるとこうも変わるものなのかと実感している。更に自分が実践することにより、家族内にもそういった雰囲気ができ、家庭に環境を意識した行動が習慣づきつつある。</p>	<p>体系化の土台は実践：事実に基づく。ここを抜きにしては嘘になる。</p>

<p>(j) 【看】 目次・要旨 (細目次) ・おわりに ・序章 第9回</p>	<p>3. 人を見る前に自分を見る 実践したことは、第一に陽光を浴びる事、空気の入替えである。朝起きたらまずカーテンを開け日光を取り入れる。そして窓を開ける。実家暮らしである為、親がいる時はそのまま外出し、いない時は登校する直前に閉める。帰ってきたらまた就寝するまで開けておく。これを行うと部屋の中の空気が普段より澄んでいた事が肌で感じ取れた。次に、布団を空気に晒しておくことも行った。以前は布団から出たらほったらかしであったが、今は掛布団を下の方に畳んでいる。この時、空気の入替えが行われているので、新鮮な空気が布団に当たっている。最後に掃除をする際に、電気の上や、本棚の埃が溜まっている部分なども積極的に拭くようになった。</p> <p>4. 日常生活の行為が心身に影響を与える 換気、保温、陽光、清潔、食事、変化等のそれぞれの面から、現在の状態や改善策を見出した。それらが繋がってみえてくることもあった。例えば、換気はとても重要であるけど、冷やさないように換気することが重要である。それには風の取入れのための窓の位置が大切であり、これは陽光や変化にも関係してくる。生活は1つの行動に対して1つの反応をするのではなく、複数の反応を示す場合もあるのだ。</p> <p>5. 空気・陽光・暖かさ・清潔・食事 これらは1日の生活過程に深くかかわっている。1日1日が積み重なって1週間、1ヶ月、1年というライフサイクルになっていく。1日の生活を新鮮な空気、陽光、暖かさ、清潔さ、食事の規則正しさ、食事の世話、静かさから見直して、より良く健康であるためにどうすれば良いのかを考える。生活のリズムを崩さないように、これらの項目をしっかりと重視して基本的なリズムをつくるのが大切である。</p>	<p>(j)2-3.の様な事実を持っていけば、換気・保温・陽光・清潔等の具体的な繋がりが理解出来る筈。</p> <p>下線部の様に一つの事が多重の意味を持つ事が多い。他の例を考察せよ。</p> <p>ライフサイクルの中で各項目間の繋がりを検討せよ。</p>
<p>(j) 【看】 目次・要旨 (細目次) ・おわりに ・序章 第10回</p>	<p>6. 病気が治るのは、自然の力のおかげである 病気は医師の治療を受け、薬を飲めば治るというものではない。医師の治療や薬の服用とはあくまで患者の自然の力を阻害しているものを取り除くということである。病気を治すのは身体に備わっている自然の力なのだ。その自然の力を最大限に発揮できるように、患者の身体や環境を整えるのが看護なのである。</p> <p>7. 家庭衛生と健康の深いつながり 生活と健康は密接な関係があって、生活を自身で整えていく事で健康を保つ事ができるのだと見えてきた。清潔、換気、食事、衣服など、日常生活の中での行為を、生命とは、という一般論から捉えると、人間は摂取・自己化・排出という流れの代謝を行っているので、その家庭衛生を怠ると、細胞の作り直しが上手くいかなくなってしまうと分った。序章を読んで、病気は回復過程であり、その過程が滞る事なく、上手く進むように、どう日常生活を整えればよいのか、学んできたのではないかと考えた。</p>	<p>「生命の法則」、□自然□の力とは何か？</p> <p>「生命の法則」から各論を、円錐形モデルに位置づけて説明せよ。</p>
<p>(k) 【授・看】「生命とは・人間とは」から「各論」の意味を問う 第11回</p>	<p>からだの清潔は人間の生命力を保つ 生命体は、地球上で代謝、つまり、摂取・自己化・排出をする事により、生命を維持している。そこには、身体と世界（環境）、身体と心の関係がある。また、人間は、本能のみに従い行動している動物とは異なり、知性や理性から行動している。その為、社会の中でのみ存在し、ライフサイクルの中で各々が生活を創造している。 「からだの清潔」を以上の事より考える。生命維持に必要な代謝の要素の一つである排出は、多くの重篤な疾患のばあい、ほとんどが皮膚を通して行われている。ところが、皮膚からの排出物は、身体を洗うか衣類に吸着させるかして取り除かない限り、皮膚に留まるのである。よって、皮膚に分布する小さな孔が排出物によって塞がれてしまわないよう、絶えず排出物を除去しておくなければならない。このようにすることで、身体から有害物質を取り除く事、つまり排出をすみやかに行うことができ、代謝をスムーズに行うことにつながるのである。 しかし、人間は生活を創造して生きているので、具体的な方法を自ら工夫しなければならない。例えば、身体を洗う時は目の粗いタオルの端を熱湯に浸し、指で皮膚にすりこむようにして身体を擦るのである。 からだの清潔は、人間であるが故に考えなければ実行できないことであり、実行することによって代謝力（生命力）が保たれるのだと考える。</p>	<p>（左は典型例。第11回では、特定のレポートを取り上げてコメントすることはなく、全員のレポートを全員に配布し、全員で検討した。）</p>

<p>①【授・看】「生命とは・人間とは」から『看護覚え書』を体系化する</p> <p>第12回</p>	<p>1. 代謝活動は人間の生活一般の体系像の全体を貫く</p> <p>第11回では、人間の生活一般の体系像を描くために、底面から頂点までの構造を考えるだけでなく『看護覚え書』の各論の繋がりについて考えた。私は「からだの清潔」の意味を人間とは？生命とは？から位置づけて考え、代謝活動をスムーズに行うために必要な事だと結論付けたが、他の章について考えた友達も同様に、代謝活動のために必要な事だと結論付けていた。また、代謝活動以外でも各章は繋がっている事を学んだ。例えば、身体をどんなに清潔にしても寝具類が汚れていれば意味ないし、寝具類や空気をきれいにするために陽光の浄化作用が大切であることなど。そして、変化は特別で、全ての章の根底にあるものだという事も分かった。</p> <p>2. 人間の生活と代謝とのつながり</p> <p>換気と保温は、生活の中で最も優先すべき事である。私達は常に酸素を供給しなければならないし、体温が低すぎれば代謝を維持する事はできない。換気と保温、陽光、ベッドと寝具類等の一つ一つが繋がりに相違性を持つ事もある。ベッドと寝具類は体から排出された有機物を吸収するだけでなく保温の役目も持っている。換気を行っても部屋の中が清潔でなければ意味がないという、部屋と壁の清潔との繋がりを換気は持つ。窓一つをとっても、その性質は新鮮な空気を得る為だったり、陽光を取り入れる為だったり異なる。そしてこれらは、一日、一週間、一ヶ月、一年というライフサイクルとも繋がる。人間は新鮮な空気や陽光、食事、体の清潔等を個々としてだけでなく繋がりを持ちながらライフサイクルの中で生活をし、代謝関係を保っている。</p> <p>3. 人間の生命力は、生活過程と直結している</p> <p>生命は、地球上で代謝、つまり、自然界から必要な物質を摂取し、自己化し、不要物を自然界に排出することを繰り返している。代謝を滞りなくすることで、健康に自己を自己として保つことができるのである。よって、この代謝する力は生命力といえることができる。また、人間は、社会の中でのみ存在し、社会の中で形成された認識により、生活を創造して生きている。そのため、人間の生命力は、その人の生活過程、生活のあり様と直結しているのである。</p> <p>代謝をスムーズに行うための要素や条件が、生活の中にある換気と保温、住居の健康、変化、ベッドと寝具類、陽光、部屋と壁の清潔、そして、からだの清潔である。</p> <p>からだの清潔を成すことにより、皮膚に分布する小さな孔に溜まった排泄物を除去でき、皮膚からの排出ができる。この時、単に実践するだけでなく、ライフサイクルの中で工夫しなければならない。例えば、夏であれば汗をかきやすいので、こまめに体を拭くことが必要であり、冬であれば体を冷やさないよう保温を意識してする。また、衣類に排泄物を付着させることを考えると、ベッドや寝具類を清潔にする必要があり、この為には、陽光を取り入れること、換気をして衣類に空気を通すことを朝夕や季節の変化に合わせてしなければならない。即ち、各項目を関連させてみなければならない。しかし、生命維持に酸素が何よりも大切なため換気と保温が優先される。</p> <p>以上をまとめると、人間の生活一般の体系像の頂点に人間生命、底面に各人の生活過程、頂点と底面を繋ぐ間に『看護覚え書』の各項目がある。そして代謝(=生命力)が全てを貫いている。</p> <p>(注：下線部の繋がりには直結=直接と媒介の双方がある)</p>	<p>生活の体系像の頂点はいくまで「人間生命」である。</p> <p>「変化」は、宇宙全体を貫く一般性である。従って宇宙の一部である人間生命とその活動たる生活を扱う上では、当然貫かれている性質として踏まえるべき前提である。</p> <p>人間生活を捉える上での優先度としてよく言われる事が、「安全・安楽・自立」。</p> <p>①2.は安全・安楽までを説いている。</p> <p>①2.の捉えた優先度の連関を内に含んで、①3.の描いた体系像に達すれば、1年次の普遍科目としては合格。</p>
---	--	---

表4 展開 III における学生の学びの具体性（一部抽出）

課題(m)	学生のレポート
2010 年をどう過ごしたか	<p>人間生命を理解する</p> <p>前期では「宇宙地球科学」を学んだ。当初は「どうしてこんなことを？看護師になるのに、宇宙を学ぶって？」と疑問ばかりだった。しかし、講義を重ねるにつれて、地球誕生から現在までの発展の流れを把握し、人間生命の環境としての地球の姿をとらえたり、生命発展の流れをたどることによって、その発展の頂点である人間生命の特殊性を理解することができた。</p> <p>後期に入って「生活と科学演習」を学び始めた。『看護覚え書』に基づき、自己の生活を調節する。実際にやってみることで、どのような効果があらわれるのかを体感することができた。そして、その行為と人間生命の関係を考えることが少しずつできるようになっていった。</p>
2011 年の目標	<p>今までの学びを定着させる</p> <p>「生活と科学演習」で『看護覚え書』を読み自分が実際に実行してよかったことを病む人に伝えたいし、どうして寝具類を清潔に保つことが必要なのかを教えたいと思う。だから、まず学んできたことを自分の中に根拠づけてしっかり定着させることが必要だと考える。2 年生になると、専門基礎科目や専門科目が増え、覚えることも多くなってくる。それらの科目でも人間全体を頭におきながら学んでいきたい。1 年間、時間をかけて人間生命について学んできたので、それを活かすようにしたいと思う。</p>

表5 展開 IV 総括発表討論会における各班のテーマと要旨

班・テーマ	要旨
1 班 学び、実践から分かった生活過程を整えるとは？	<p>陽光、換気、変化、清潔等、授業での学びを踏まえた具体的な生活改善実践（採光・換気・掃除）と体調改善の事実の報告。</p>
2 班 換気と部屋の清潔	<p>代謝と換気・清潔の関係を踏まえた上で、換気と部屋の清潔の実践に取り組んできた内に、鼻炎や皮膚炎が改善してきたという報告。</p>
3 班 生活と清潔	<p>代謝から清潔一般を説く。清潔と換気の連関から、換気の工夫（窓の開け方・扇風機の使用・植物の利用＝グリーンカーテン）を示す（季節・防犯も踏まえつつ）。清潔とベッドの連関を考えて、陽光を用いた布団干しの実践を示す。</p> <p>新燃岳噴火による火山灰への対処の実践（網戸を二重にする→役立たず）を報告。</p>
4 班 『看護覚え書』に沿った「生活の体系像」	<p>代謝一般を踏まえた上で、換気と保温、住居の健康、部屋と壁の清潔、ベッドと寝具類、陽光、からだの清潔、食事、食物の選択と授業で用いた各論すべての意味と互いの連関を説いていき、体系像として総括する。</p>
5 班 『看護学原論講義』「人間の生活一般」を体系的にとらえる	<p>『看護覚え書』に沿った「生活の体系像」を踏まえて、『看護学原論講義』「人間の生活一般」を体系的にとらえる試み。表6 参照。</p>
6 班 健康と生活 ～体系像からみると～	<p>換気と保温、ベッドと寝具類、部屋の清潔について学生自身の生活の事実から学んで、更に細胞の代謝モデルから各々の意味を捉え返す。</p> <p>難点は、冬のエアコンの風向きを 19 世紀と同様天井に沿わせていた事。²²⁾</p>
7 班 健康的な生活	<p>授業で用いた『看護覚え書』各論すべての意味と互いの連関を、現代の学生自身の生活のこまごました場面において丁寧に捉え返す。</p>

表6 『看護学原論講義』「人間の生活一般」を体系的にとらえる 5 班発表原稿（一部抜粋）

<p>私たちは『看護覚え書』各論が「生命とは？」にどのように繋がるかを考えた上で実践に移すことで、人間の生活を体系的に捉えてきた。この体系像を『看護学原論講義』「人間の生活一般」に視点をおいて展開したい。</p> <p>生命が単細胞生物という形で地球に誕生した時から、摂取・自己化・排出という、地球との繋がりの中で代謝を繰り返すことで生命を維持してきた。この代謝が止まってしまうと、生命を維持することは不可能になる。その代謝を基礎として生命は進化してきた。人間はその進化の最高峰であり、他の生物と大きく異なるところは、認識が発達しているところにある。人間は本能が薄れ、自身の認識によって生活を創るようになってきた。</p>

以上をふまえて、『看護学原論講義』「人間の生活一般」を見ると、12項目で記されており、それらが更に大きく3つの項目に分かれている。1番目、「生命を維持する過程」について、これらはすべて生命維持に必要な代謝に直結している項目である。これを1つでも欠落させてしまえば、代謝は途絶え、生命を維持できなくなってしまうため、人間の生活一般の一番基本になくはならないものである。2番目、「生活習慣を獲得し発展させる過程」では、1番の過程を基本にした上で、更にこの“代謝”がよりスムーズに行われるような項目になっており、自分自身のライフサイクルをより健康的に整えていくために必要な項目が揃っている。最後に人間には発達した認識というものがあり、人間は社会関係の中の一人として初めて人間になり得るため、3番目の「社会関係を維持発展させる過程」も、人間の生活一般に欠かせないものとなると考えた。

これから、人間の生活一般の各項目をナイチンゲールの『看護覚え書』の各論とつなげ、実践してきたことや事実をもとに3つの大きな項目ごとに説明していきたい。

(1) 生命を維持する過程

ここに含まれる、循環・呼吸・体温という項目はどれを欠いても生命維持に大きな危険を与える。ここで『看護覚え書』の最初の章「換気と保温」を引用する。「看護者が細心の注意を集中すべき最初にして最後のこと、…それは《患者が呼吸する空気を、患者の体を冷やすことなく、屋外の空気と同じ清浄さに保つこと》²⁰⁾とあるように、換気と保温は生命の維持に最も深いかわりを持っている。…(以下実践例略)

(2) 生活習慣を獲得し発展させる過程

運動を各論の「変化」に位置づけた。休息・睡眠を各論の「ベッドと寝具類」に位置づけた。食を各論の「食事・食物の選択」だと位置づけた。そこで食について取り上げる。(以下実践例略)

排泄と衣と清潔は健康にとってどのような意味をもつかは、各論でいうと多くのことに結びつけられるが、今回はその中でも、「ベッドと寝具類」、「陽光」と結びつけて具体を考えてきた。

排泄というと、私の意識では、きちんと毎日排泄物を出せているかどうかというものだったが、汗などの水分も排泄物であり、衣服や寝具類などにその排泄物が吸収されている、ということも意識するようになった。それによって私も私の家族も生活の中で変わったことがある。それは「布団」に対する考え方である。

今までは体を冷えから守るものと考えていたが、布団は寝ている間に、肺や皮膚から排出された排泄物のたまり場でもある。私の家では布団は週に一回、晴れた日に外に干していた。しかし、雨が降ったときや曇りの日は特に何もせず次の週に回していた。だから、雨や曇りの日が続いた場合、長期間大量の排泄物が布団に吸収されたままだったことになる。一日や一週間で、どれだけ布団に排泄物が溜まるかということを家族にも説明すると、雨や曇りで布団を干せない日でも乾燥機を使って、布団を清潔に保つようになった。私の家では同じ空間に皆寝ているので、一人が風邪をひくと数日のうちに家族に広まっていたが、布団を清潔に保つことによって、家族の内誰か一人が熱を出しても、その熱が長引くことも、他の人にうつって広まることもなくなった。このことで、排泄されたものをそのままにせず、清潔にすることで健康を保つことができるのだと分った。

(3) 社会関係を維持発展させる過程

労働と性と環境ということがある。人間の生活一般において労働は、健康にとってどのような意味を持つかということ、精神面では労働の満足感、労働への意志、欲求不満からの解放、生きがいであり、物質面では生活資源の生産、労働能力の獲得、技能の獲得、エネルギーの消費である。

『看護覚え書』で労働は変化の章に書かれている。「ちょっとした針仕事や、…書き物、…掃除など、これができる病人の場合、それは病人にとって何よりの救いとなる」²⁰⁾とナイチンゲールは言う。

この言葉を私たち健康な人間の生活一般におおして具体的に考えてみたとき、「家族看護論」の老人領域で学んだことに結びついた。生活満足度が高い世帯では生きがいを持っており自分のやりたいこととして仕事や趣味がある。またそこから充実した余暇を過ごすことができている、その仕事や趣味を通して地域に友人や仲間がおり社会関係を維持できていること。その一方で、生活満足度が低い世帯では特に生きがいを持っておらず、積極的な趣味がない、自分のやりたいことができない。それは食べるために働き続けていたりするためであり、結果として生活を楽しむ余暇がない状況が生じてしまっていることだった。これらのことから趣味などの労働の満足感が健康な生活につながるのではないかと考えた。

自分の生活で考えてみると、私たちの場合は大学で学ぶということが労働で、「学びたい」という意志で大学へ入学したのであり、学ぶことで能力や技術を獲得している。また大学に通うことで社会関係も維持できている。このように私たちは健康な生活のための労働を行っているのだとわかった。