

19世紀に著された『看護覚え書』は21世紀の学生にどう響くか： “夢の実現”を支える“健康な生活”を全ての若人に

小河 一敏

OGOHO Kazutoshi (Miyazaki Prefectural Nursing University), How Students in the 21st C. read F. Nightingale's *Notes on Nursing* from the 19th C.: Wellness for Every Ambitious Youth. *Nursing and Information* 2017;24:52-55.

キーワード: 『看護覚え書』, ナイチンゲール, セルフケア, 健康, 生活

Keywords: *Notes on Nursing*, Nightingale, Self-care, Wellness, Life

I. はじめに

「すべての幼児, すべての人たちが健康への最善の機会を与えられるような方法, すべての病人が回復への最善の機会を与えられるような方法が学習され実践されるように！」¹⁾

『病人の看護と健康を守る看護』²⁾で, ナイチンゲールが後世に託したこの夢を実現することを目標として, 宮崎県立看護大学は20年前, 1996年3月に開学した。

ナイチンゲールは19世紀イギリスの人である。当時, イギリスは世界を席巻した“日の沈まぬ国”であった。そのイギリスに生まれ, 当時のヨーロッパ最高の教育を享受して彼女は育った。彼女が近代看護の祖と言われた。つまり, 看護を一つの「新しい専門職業」³⁾として創出レベルで再生しえたのは, 彼女が把持した一級の教養が土台となっていたであろうことは疑いようがない。

実際, 彼女は『看護覚え書』⁴⁾と同時期に出版された『思索への示唆』の中で, 地球の歴史の変遷⁵⁾にまでも言及している。彼女の生命観・人間観, そして看護観の背景には, こうした宇宙規模の一般教養があったのである。

筆者は, 宮崎県立看護大学開学当時から, 一般教養教育を行う普遍科目の一環として「宇宙地球科学」を講義してきた。そこでは, 人間生命にとっての環境としての地球を説いている。具体的には, 地球の特殊現象として誕生した生命が, 地球の変遷と相互浸透しつつ人間にまで進化し, 人間が地球環境のあり方を学びつつ地球環境を変化させて発展してきた歴史を説いている。更に, その大きな歴史性を踏まえて, 人間生命にとっての太陽・月・大気・水・大地などの意味を説いている⁶⁾。

入学したばかりの学生は, 驚きつつも宇宙規模から「生命とは・人間とは」を学んでいく。以上の学びに基づいて, 学生自身が現実の自己の生活を健康的に整えて

いく実践を行う演習が「生活と科学 演習」である。

「生活と科学 演習」では, ナイチンゲールが19世紀半ばに著した『看護覚え書』を教科書として用いている。この古典たる書に基づいた学習によって, 学生が主体的に健康的な生活を創造するセルフケア能力を築くに至った2010年度の教育について今回紹介する。

II. 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。つまり, 学生が自力で健康に生活できる実践力が育つことが目的である。その為には, 学生の頭脳に「生命とは・人間とは」に統べられた「生活の体系像」が描かれて, その体系像にそって生活におけるすべてを理に適ったあり方で行えるようになればよい。

“夢の実現”を支える“健康な生活”を全ての若人に！

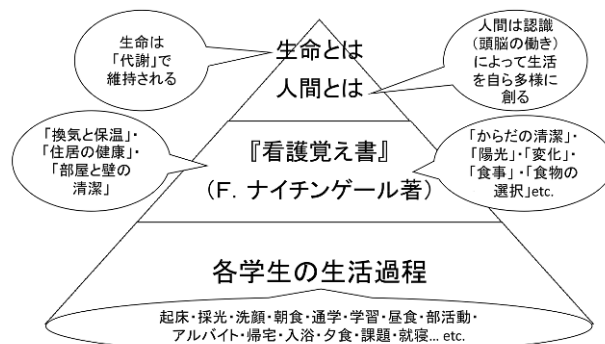


図1 『看護覚え書』に基づいた「生活の体系像」

何故, 「生活の体系像」の頂点が, 「生命とは・人間とは」なのか。端的には, 我々が生物つまり生きている存在であり, 人間であるからである。生活とは「人間生命の活動」と位置づけて教育している⁷⁾⁻⁹⁾。ここでは以下

の一文を前提として進めているとご理解頂きたい。

「無生物は自然界において徐々に変質していくが、生物は同じ自然界で〈そのものをそのものとして保つ力〉を持っている。この力が生命力で、生命に共通なこの営みをモデル化してみると、自然界から必要な物質を摂取し、自己化し、不要物を排出する営み〈代謝〉をくりかえしているのである。植物では、土、水、空気、太陽など、場の条件に応じた生命力が現れるが、動物では餌や休息の場を確保しつつ生きることで生命力に影響する条件はより複雑となる。人間の場合は、直接、間接の社会関係のなかで形成された個々の認識によって生活するから、生活習慣のすべてが人間の生命力にかかわってくる。」¹⁰⁾。

Ⅲ. 教育対象と教科書

教育対象は1年次生で、2010年度は28名（内男性は9名）が受講した。全員既に「生命とは・人間とは」を、「宇宙地球科学」で学んできていた。

教科書の『看護覚え書』の内、以下の項を用いた。

16. 付録 赤ん坊の世話
 1. 換気と保温
 2. 住居の健康
10. 部屋と壁の清潔
11. からだの清潔
8. ベッドと寝具類
9. 陽光
10. 変化
6. 食事

7. 食物の選択

はじめに
序章
おわりに

Ⅳ. 教育方法

学生は、毎回の授業の予習として、以上の項の一つないし二つを読んで、そこから自分の生活を見つめてレポートを提出する。

授業では、グループワークを通して、各人の学びを話し合う。その際、常に「生命は代謝で維持される」・「人間は認識（頭脳の活動）によって自己の生活を多様に創る」という原理から、「ナイチンゲールが何故こんなことを言っているのか」という理由を考えていく。

その後、復習として、授業ではっきりさせた学びに基づいて自分自身の生活をよりよいあり方へと整えていく実践を積んでいく。

授業の具体性：表1に、「換気と保温」に関わる授業の一場面を示す。

学生は、以上と同様の学びを、その他の項でも繰り返すことにより、「生活の体系像」（図1）を形成していく。

Ⅴ. 教育結果

2ヶ月の演習で、受講学生ほぼ全員に「生活の体系像」が共有され始めた。また、生活改善が進んだ。

表2は、その頃の学生の到達度を示す典型的なレポートである。表3は、その頃の学生の生活改善状況を示す

表1 学生の学びの具体性（一部抽出）

課題・回	学生のレポート	教師のコメント
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、<u>たくさんの病原菌が存在している</u>。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ッ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>（下線部註：ナイチンゲールは「腐敗」と表現している。）</p> <p>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【自己の生活がどう見えてきたか】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>

表2 2ヶ月の学びを経て学生が到達した段階（一部抽出）

課題・回	学生のレポート
授業 第4回～第7回 の総括	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，ライフサイクルの中で位置づけた。これらをいのちの歴史から捉え返すと，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。また，生命の進化過程における環境と共通性が見られた。 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。
第8回	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。人間は其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ないのだと分かった。

表3 2ヶ月の学びを経た学生が為した生活改善の様子（一部抽出）

課題・回	学生のレポート
2ヶ月間の『看護覚え書』の学びの実践を総括する 一事実として生活がどう変わったか—	【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】 看護とは自然が癒すのを助ける働き この演習を通して自己の生活の捉え方が一変した。今思えば，この演習を受ける前の自分の部屋と云ったら，ほんと健康を害する条件がそろ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。さら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。
第9回	人を見る前に自分を看る 身の周りのものがどれだけ人体に影響を及ぼすのかということを知った。その為，空気の入替えや，寝具類を清潔に保つことがどれだけ大切か分かり，自分の生活を見直すきっかけとなった。 実践したことは，第一に陽光を浴びること，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。私は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ということを行った。そして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ことが肌で感じ取れた。次に，布団を空気にさらしておくということも行った。以前は布団から出たらそのままほったらかしであったが，今は掛布団を下の方にたたんでいる。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，本棚のほこりが溜まっている部分なども積極的に拭くようになった。患者の身の周りの環境に気を付ける際に，自分の生活のことがしっかりとしていなければならないと思う。

典型的なレポートである。

人の生活改善に活かしていく教育が実現しつつあると評価している。

VI. 教育評価

表2を見て頂ければ，「生活の体系像」に従って学生の頭脳が動きだしていることがご理解頂けよう。つまり，「生命は代謝で維持される」「人間は認識（頭脳の働き）によって生活を自ら多様に創る」ということを前提として，『看護覚え書』の各項目の学びを捉え，それらの連関からライフサイクルを描き出して，自己の生活を健康的にデザインしている。

また，表3を見て頂ければ，学生自身が，『看護覚え書』で学んだことを指針として，自己の生活を具体的に改善していること，それが家族にまで影響し始めていること，また学ぶ以前からの変化を自覚していることがご理解頂けよう。

以上のような事実から，『看護覚え書』を，現代の若

VII. おわりに

ナイチンゲールは，『看護婦の訓練』¹¹⁾において「訓練のための学校…のために本質的な事柄」¹²⁾二つの内の一つとして「看護婦は人間的かつ規律的生活をするに適した『ホーム』で暮らすべきである」¹²⁾と説いている。

その実態は「睡眠や授業や食事配慮されて行われる。勤務と教育と学習も按配される。環境は道徳的で宗教的かつ勤勉で節度あるうえに朗らかな調子や雰囲気満ちている。だから，どの階級の若い善良な女性が入ってきて心身の健康を損なうような心配の全くない，ひとつの『ホーム』として訓練の学校と病院とが運営されている。…よい病院にしようとするれば，病院看護婦は，家庭にいる女性や家事に携わる女性よりもずっと多くこ

のような援助を必要とする…」¹³⁾と説いている。

恐らく、「見習生ひとりひとりに気を配り、心をつく(す)母親的存在」¹⁴⁾であった「『ホーム』シスター」¹⁴⁾の下での「家庭」¹⁴⁾的生活を通して、見習生は「身体健康や技術的かつ理論的学習」¹⁴⁾や「道徳的かつ精神的な生活」¹⁴⁾を修得していったことであろう。

これは受け継ぐべき遺産のはずである。「ホーム」という施設の実現は難しくとも、論理的に「人間的かつ規律的生活」を通して学ぶことは基盤のはずである。では、現代の看護教育に携わる我々は、ここをどう導くべきか。この問いへの一つの解答が「生活と科学 演習」である。

この「ホーム」の必要性は決して看護学生のみにあるのではない。現代に生きる若人に普遍的に求められている。そこを筆者は現代の大学教育の最前線に問うてきた。具体的には、京都大学高等教育開発推進センター主催MOSTフェローシッププログラムへの応募・採択である。

MOSTとはMutual Online System for Teaching & Learningの略称である。これは、大学教員のためのオンライン上のコミュニティサイトであり、そこではスナップショットという形で「大学教員の授業実践や教育上の課題およびその改善プロセスをマルチメディア・ポートフォリオとして顕在化すること」¹⁵⁾が可能となっている。

そして、MOSTフェローシッププログラムとは、毎年全国から教育に情熱を注ぐ大学教員10名が選拔され、フェロー間の相互交流を通して、MOSTを利用した授業実践の見直しや教育改善の活動に取り組む機会が与えられるプログラムである¹⁶⁾。

筆者は、第3期MOSTフェローシップに、『看護覚え書』に基づいた「生活科学教育」をテーマとして採択された。集った第3期フェローの専門は国語・数学・英語・情報・科学史・国際交流等々多岐に渡っていた。筆者は「“夢の実現”を支える“健康な生活”を全ての若人に！」との願いを掲げて交流し、相互研鑽の成果をMOSTサイトに公開した。⁹⁾ 現在は、第1期から第5期のフェロー全体と交流しつつ、日本全国への普及を試みている。

現在、『看護覚え書』という19世紀に著された古典に

21世紀の若人が真剣に学び健康を守る実力を身につけるという実践が、確かに宮崎で実現しつつある。そして、ほんの少しずつだが、それが日本に広がる兆しが現われている。その歩みの姿をご覧頂くことで、日々、看護学生に諸文献を提示されている司書の皆様の心をいささかなりと潤すことができれば…と願いつつ、筆を置く。

註：本稿は講演録であり、柱となる内容はすべて下記の参考文献7)–9)で既に公表したものである。

謝辞：日本看護図書館協会第49回研究会で発表する機会を頂けたことを深く感謝いたします。

参考文献

- 1) Nightingale F (薄井坦子 ほか訳). 看護小論集: 健康とは病気とは看護とは. 現代社. 2003. 60
- 2) 前掲1)39-71
- 3) 前掲1)39
- 4) Nightingale F (湯横ます ほか訳). 看護覚え書: 看護であること看護でないこと第7版. 現代社. 2011
- 5) Nightingale F (薄井坦子 ほか訳). ナイチンゲール著作集第三巻. 現代社. 1977. 183-184
- 6) 小河一敏. 「宇宙地球科学」の教育はどのように看護に資するか: 医療・看護実践現場の観察を通しての論考. 宮崎県立看護大学研究紀要5(1). 2005. 18-32
- 7) 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. ナイチンゲール研究第11号. 2008. 34-43.
- 8) 小河一敏. 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. ナイチンゲール研究第12号. 2014. 33-49.
- 9) 小河一敏. 第3期MOSTフェロー スナップショット・ギャラリー 生活と科学 演習 2010年度 教育実践報告. <https://most-keep.jp/portal/> [accessed 2016-10-10]
- 10) 薄井坦子. ナースが視る病氣. 講談社. 1994. 18
- 11) Nightingale F (薄井坦子 ほか訳). ナイチンゲール著作集第二巻. 現代社. 1974. 75-96
- 12) 前掲11). 78
- 13) 前掲11). 80
- 14) 前掲11). 90
- 15) MOSTについて. <https://most-keep.jp/portal/> [accessed 2016-10-10]
- 16) MOSTフェロー. <https://most-keep.jp/portal/> [accessed 2016-10-10]