

健康の法則を
自己の日常生活を通して
つかみ、活かす

『看護覚え書』に学ぶ 生活科学ガイドブック

教員用

宮崎県立看護大学

小河一敏

フロレンス・ナイチンゲール 著
湯槇ます, 薄井坦子, 小玉香津子, 田村眞, 小南吉彦 訳
『看護覚え書：看護であること 看護でないこと』
(改訳 第7版, 現代社)

目次

| | |
|-------------------------------|--------|
| はじめに | 課題 1 |
| 要旨 (細目次) | 課題 1 |
| 序章 | 課題 8,9 |
| 1. 換気と保温 | 課題 2 |
| 2. 住居の健康 | 課題 3 |
| 3. 小管理 | |
| 4. 物音 | |
| 5. 変化 | 課題 6 |
| 6. 食事 | 課題 7 |
| 7. 食物の選択 | 課題 7 |
| 8. ベッドと寝具類 | 課題 5 |
| 9. 陽光 | 課題 5 |
| 10. 部屋と壁の清潔 | 課題 4 |
| 11. からだの清潔 | 課題 4 |
| 12. おせっかいな励ましと忠告 | |
| 13. 病人の観察 | |
| 14. おわりに | 課題 8,9 |
| 15. 補章 (15-3 ロンドンの子供たち) | 課題 6 |
| 16. 〔付録〕赤ん坊の世話 | 課題 1 |

※ワークノートの課題を、目次の右に記しています。

目次

※学生用「生活科学ワークノート」のページを()に記しています。

| | |
|---|---------------------------------------|
| 推薦のことば 薄井坦子 | 3 |
| まえがき もうひとつの“はじめに” —看護教員の皆さんへ— | 5 |
| はじめに | 9 (3) |
| Part 1 生活科学とは | 14 (9) |
| 第1回の到達目標 | 16 |
| 1. 生活科学とは? 生活とは? —【16赤ん坊の世話】ほか— | 18 (10) |
| 授業小景① | 34 |
| Part 2 健康の法則を自己の日常生活を通してつかみ、活かす | 35 (21) |
| 第2回-第7回の到達目標 | 37 |
| 2. 学びの成果を日常生活にどう活かす? —【1換気と保温】— | 39 (22) |
| 3. 住居とは何か? 住居の健康とは何か? —【2住居の健康】— | 48 (29) |
| 4. 清潔の意味とその実現 —【10部屋と壁の清潔】【11からだの清潔】— | 58 (36) |
| 5. 昼間と夜間の生理構造Ⅰ —【8ベッドと寝具類】【9陽光】— | 67 (43) |
| 6. 生活のリズムを整える: ライフサイクル —【15ロンドンの子供たち】【5変化】— | 76 (50) |
| 7. 昼間と夜間の生理構造Ⅱ —【6食事】【7食物の選択】— | 88 (59) |
| 授業小景② | 46, ③: 56, ④: 66, ⑤: 74, ⑥: 85, ⑦: 96 |
| Part 3 「生命の法則: 生体と環境との統一」を軸に 「健康の法則=看護の法則」を系統立てる | 100 (67) |
| 第8回-第11回の到達目標 | 102 |
| 8. 『看護覚え書』総括Ⅰ 生活過程とは? 生活過程を整えるとは? — | 107 (68) |
| 9. 『看護覚え書』総括Ⅱ ナイチンゲールの説く「生命の法則」とは? — | 122 (81) |
| 10. 生活の体系像を創るⅠ 構造: 柱を打ち立てる — | 134 (87) |
| 11. 生活の体系像を創るⅡ 構造: 骨組みをつくる — | 145 (93) |
| 授業小景⑧ | 119, ⑨: 131, ⑩: 140, ⑪: 158 |
| Part 4 生活科学修了へ: 未来の看護の礎として | 161 (103) |
| 第12回-第15回(第16回)の到達目標 | 164 |
| 12. 生活の体系像を深めていくⅠ 総括テーマを定める — | 166 (104) |
| 13. 生活の体系像を深めていくⅡ 学びを深めまとめていく — | 176 (110) |
| 14. 生活の体系像を深めていくⅢ 発表を通して学びを共有し総括する — | 179 (114) |
| 15. 総括 健康な生活とは? — | 185 (119) |
| 授業小景⑫ | 188 |
| おわりに | 199 (123) |
| あとがき もうひとつの“おわりに” —看護教員の皆さんへ— | 201 |
| 謝辞 | 205 |

Part 1

生活科学とは

第1回の授業に先立って、生活科学の学びの目的と構造をここで説明します。

【学びの目的・目標】

生活科学の学びの目的は、「セルフケア能力を習得すること」です。そのため、学生各自の生活を素材にして、『看護覚え書』（以下、『覚え書』）に書かれた健康の法則を手がかりに各自の頭の中に「生活の体系像」を構築することを、学びの目標としています。その成果として、「生活の体系像」を常に想起して現実を重ね合わせることで健康に生活できるようになります。

【学びの意味】

単なる知識ではなく、授業の中で自身の生活を整えていく実体験を通して、生活を体系的にとらえる術^{すべ}を身につけます。体得したこの科学的思考を土台にして、看護の対象となる他者の生活をも体系的にとらえ整えていくことができるようになることが期待されます。

【学びの構造】

入学1年目の学生の多くは、人間生命の活動である「生活」の全体像をとらえることがまだできていません。おそらく学生は日常の生活諸側面をバラバラに認識しており、それらを関連づけたり統合したりしてとらえることがありません。その証拠に、学生は自分なりに気をつけて生活しているつもりなのに、すぐに体調をくずしたり不調が長引いたりという例が毎年見られます。

こうした自身の生活諸側面を、『覚え書』の各章に照らしてじっくり見つめ、さらにナイチンゲールが提示するヒントや法則性がどこから引き出されたのかについて原理に遡ってたどってみることで、『覚え書』に描き出された生活の一般性に気づき、原理に照らして生活の諸側面を関連づけ体系的にとらえることができるように授業を構成しています。

授業は、講義による机上の学習ではなく、グループワークで学生同士が学びを深め合うスタイルをとっています。グループワークで他学生と自分を比較したり共有したりすることを通して、生活の多様性を認識し、生活一般をよりつかみやすくなります。

授業の中では、〈生命とは〉〈人間とは〉の原理に遡って、ナイチンゲールの説く健康の法則の意味を確認していきます。さらに、授業後、学生には自身の生活の中にナイチンゲールの健康の法則を適用・応用してみることを求めています。

つまり、授業の構造としては、以下のようになります。

| 構造 | | 形態 | ねらい |
|----|---------|------|-----------------------------------|
| 予習 | 事前課題 | 各自 | ・『覚え書』を自分なりに読む ・自身の生活を見つめる |
| 授業 | グループワーク | グループ | ・『覚え書』を深く読み合う ・健康の法則を原理に遡ってたどる |
| 実践 | 生活への応用 | 各自 | ・自身の生活への法則の適用と検証 |

Part 2では、以上のくり返しを経ることで、生活の一般性がつかまれていきます。そこから、Part 3で体系化ということが可能になっていきます。

3. 住居とは何か？ 住居の健康とは何か？【2 住居の健康】

◆課題3【2 住居の健康】に学ぶ

【住居の健康】について、指定の原稿用紙に、以下の要領に従って課題レポートを作成してください。

〔手順・書式〕

① 自分が学んだ内容を、実際に本に説かれていることに基づいて、300字程度で述べてください。

*本を読んでいない人にも、内容が伝わるように心がけるとよいです。

② 自己の生活がどう見えてきたかを 100字程度で述べてください。（単なる感想ではないことに注意してください。）

*「① 学んだ内容」と「② 自己の生活がどう見えてきたか」を合わせて400～500字以内にまとめてください。この2つを意図的に区別してください。区別をつけて書くことはとても大切な訓練です。

③ 学んだ内容の大切なことを、レポートの表題として1行で書いてください。

3回目ともなると、だんだん「要領」がつかめてきたでしょうか。でも「こんなに長い文章を300字なんて、無理！」と途方に暮れてしまう人もいるのかもしれませんがね。

①も具体を全部書く必要はありません。「自分が学んだ内容」でいいのです。もちろん「ナイチンゲールが何を一番伝えたかったのか…」という一般的なことは、是非つかんでいただきたいです。しかし、具体的なことは自分が一番心惹かれたこと、あるいは一番「ゾ～っ」としたことをまとめてくださって構いません。それを授業で持ち寄ることで、クラス皆で学んでいけばよいのですから…。

皆さんへのエールとして、以下の文章を記しておきます。

さて、女性は誰もが一生のうちにいつかは看護師にならなくてはならないのであれば、すなわち、誰かの健康について責任をもたなければならないのであれば、ひとりひとりの女性がいかに看護するかを考えたその経験をひとつにまとめたものがあれば、どんなにか汲めどもつきない、またどんなにか価値あるものになるであろうか。

私は、女性たちにいかに看護するかを教えようとは思っていない。むしろ彼女たちに自ら学んでもらいたいと願っている。そのような目的のもとに、私はあえてここにいくつかのヒントを述べてみた。（『看護覚え書』「はじめに」p.2）



3. 住居とは何か？ 住居の健康とは何か？ 【2 住居の健康】

date: . . .

課題3 【2 住居の健康】に学ぶ

学籍番号() 氏名()

表題

①学んだ内容 $20 \times 15 = 300$ 字程度 ②自己の生活がどう見えてきたか $20 \times 5 = 100$ 字程度

[illegible]

date: . . .

ワークノート3

【2 住居の健康】

住居とは何か？ 住居の健康とは何か？

1 課題3「学んだ内容」の共有

ー【住居の健康】は何を語る？ー

- 各自のレポートをグループ内で共有してください。「学んだ内容」の範囲だけで構いません。回し読みもいいかもしれません。
- 友人のレポートで、「これは大切！」「私には見えてなかった！」と思ったことを、この欄にメモしてください。

- 具体として取り上げてくる内容は各人各様にバラバラになる。それで構わない。グループワークの共有により視野が拡大する。
- 「病気はコントロールできる状態」というナイチンゲールの病気観に達したレポートを紹介。「確かにこういうことが書かれていた…ね」と確認。
ここをつかんだレポートが普遍的な場合はグループワークだけでもOK。

2 「住居の健康」は何のために？

- 【住居の健康】で「ナイチンゲールが一番伝えたかったこと」とは？

- 「ナイチンゲールが一番伝えたかったこととは？」をテーマにグループワーク。
- 「病気はコントロールできる状態」に自力で達せるか、見極めていく。

- なぜ、それが「ナイチンゲールが一番伝えたかったこと」なのか？

- 「病気はコントロールできる状態」に達することができた人がいたなら、その人から答えてもらう。
- いなかった場合、「住居の健康」はそもそも何のためだったか？を問う。
⇒ 住民のため
- ここがすっとつかめなかった場合、『覚え書』『はじめに』に回帰。課題3のページの下だけ、読み返すのでもよい。

3 【住居の健康】

— 住居とは何か？ 住居の健康とは何か？ —

①住居というものはなぜつくられたのか？

- ・「縄文時代の人々の暮らし」を表す図を小学校ないし中学校の資料集等で示す。
(『ビジュアルワイド社会科資料集6年』(東京書籍)等)
当時の暮らし、どうやって生活できていたのかをじっくりグループワーク。
- ・住居はなぜつくられたのか？ 屋根は？ 壁は？ 何のために？
自然の脅威を具体的に描かせる。風雨、直射日光、狼… から生命を守るためのバリア。

②「住居の健康を守る5つの基本的要点」すべてを貫くこととは？

- ・図「人間の生命力とは」(ワークノート1最終頁)参照。
- ・生きていること=代謝していること 摂取・自己化・排出：自然とのつながり
- ・住居：自然と「つながっていない」とも「つながっている」相対的独立
自然の脅威から守る⇔自然とのつながりは維持：窓・ドアの必然性
自然から必要なものは取り入れ、使用して、不要になった物は自然に返す
⇒つながり方を調節するポイント⇒「住居の健康を守る5つの基本的要点」

③「住居の健康」をなぜ考えるようになったか？ —「町」の誕生・発展の裏側—

- ・当時のイギリスの様子を少し紹介。下記、例として、『平凡社世界大百科事典』
「下水道」等を引用しながら説明。
 - ▶ 近代下水道の出発は19世紀のイギリスにおいて見られる。それ以前のイギリスの都市環境は、産業革命に伴う急速な都市の膨張で極めて劣悪であった。工業都市はどこでも下水道がないため道路の水はけが悪く、例えばマンチェスターには市の中心部の380人の住民に対して便所は1つで、道路には常に汚水や汚濁物があふれていた。また市内の河川は工場からの排水が直接流れ込むため真っ黒に汚染されていた。イギリスの他の工業諸都市もほとんどがこれと同様の状況であった。
 - ロンドンでは18世紀末に水洗便所が発明され、1815年には汚水だめから排水溝への直接放流が許可されて、家庭内の汚物は排除できるようになったものの、家庭排水と尿尿はテムズ川に放流され、水質汚染が悪化した。

【第8回－第11回の到達目標】

生活の体系像を構築する

「生活の体系像」が学生の頭に形成されていく過程を連続的に示しました。

【生活の体系像①】は、Part 1の第1回で示した目標像です。

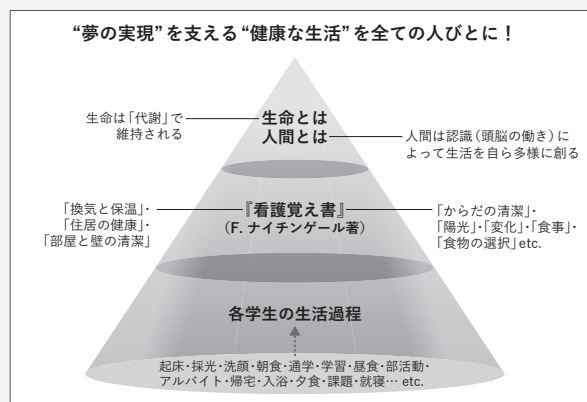
Part 2を終えた今、学生たちの頭に描かれているのは【生活の体系像②】です。

ここからPart 3の第8回で、一般的な生活過程の像として「ライフサイクル」が描かれたことを確認していきます。これが体系の土台となります。第9回で円錐の頂点〈生命とは〉〈人間とは〉が、ナイチンゲールの説く「生命の法則」に合致することを確認します。

【生活の体系像③】が要になります。Part 3の第10回で、頂点から土台を貫く中心軸を「像化」し、『覚え書』各論のすべてに〈生命とは〉〈人間とは〉という「生命の法則」が貫かれている像を、学生の頭に形成します。ここまで到達できれば、Part 3は8割方成功です。

【生活の体系像④】は、体系像を現実の生活に適用可能に充実させた段階を示しています。第10回後半から第11回で『覚え書』各論と中心軸とのつながり、各論ごとの中心軸とのつながり方の違いをまずとらえます。中心軸を「大黒柱」とたとえるなら、大黒柱から横へ伸びる^{はり}「梁」に相当します。さらに、各論同士が相互にどうつながっているのかもとらえ、梁同士をつなぐ「骨組み」を形成します。そして、体系のすべてに「変化・運動」という性質が貫かれることを認め、ライフサイクルに応じた生活の変化に適用できるようにします。

学生には、表象像として【生活の体系像③】までを示します。中心軸の充実がまず大切だからです。



生活の体系像①：授業開始時の目標像

◆ 授業小景 ⑧ ◆

〈風邪は万病の元〉といいます。この風邪の正体を「身体全体の個別的ではない、一般的な細胞レベルでの全体的な弱まり」としたのは、医学者瀬江千史氏です。この「一般的な細胞レベルでの全体的な弱まり」である風邪を悪化させると、その人なりの身体につくられ方の違いによって弱いところがより傷んでいき、様々な特殊な病へと転化していく……という様子はその著書『育児の生理学』（現代社）に詳しく書かれています。

第8回では、上記について深く取り上げてはいませんが、万病の元たる風邪を例にとって【序章】に説かれていることを読み取っていきました。生活科学は、まず風邪の段階で病の進行を食い止める「家庭看護」までをその範疇と考えるゆえです。

さて、風邪の症状の一つである発熱に関して、学生はよく「菌やウイルスを殺す意味がある」と発言します。1年生の頭は菌とウイルスの区別さえまだできていないということをつまえたうえで、「それはどういうことか?」と問うと、学生はポカンとします。「熱で焼き殺すということか?」と重ねて問うと、さすがに「そういうことではないな……」と気づき始めます。「そう、38〜40℃程度に発熱したぐらいでは、菌はなお活発だろう。では、どういうことか?」と問うと、しばし考えたうえで「免疫細胞が活性化して……」と答え始めるといった流れをたどります。しかし、ここで満足して終わってはもったいないのです。

「では、なぜ免疫細胞が活性化するのか? 体熱とはそもそも何だったか?」と問うと、ようやく「摂取⇒自己化⇒排出」という「細胞の代謝モデル」、そして「自己化に関わる体温」という像が描かれ始めます。つまり、「細胞の代謝活性そのものが上がっていく」からこそ、「免疫細胞が活性化していく」ととらえられるようになっていくのです。

つまり、学生ははじめpoisoningの側面のみを見ていたのであり、そこからdecayの側面を見るところへ連れてこられた、ということになります。

事実としては、外界から脅かす力（ここでは菌やウイルス）がゼロになるというような状況はあり得ないのですが、論理的にはpoisoningとdecayを分ける力が大切です。つまり、外界からの脅かす力に身体が負けてしまうのは「一般的な細胞レベルでの全体的な弱まり」のためであると答えられるような、外と内の両面を論理的に分けて考える力と、外と内の両面から考える力を育てるには、こういう対話はとても大切だなと感じています。

さて、第8回辺りまでくると、教員の予想を超えた伸びを示す学生が現われ始めます。ワークノート8の2-②で家族(弟)のケアを始めた学生のレポートを紹介しましたが、ここでもう一人登場してもらいます。

課題8-I 授業第1回～第7回総括

表題：生活の中心にある『看護覚え書』

(②自己の生活がどう変化してきたか、変化しなかったか)

②この授業を受けてから、私の生活の中心は『看護覚え書』の考えに基づくようになっ

10. 生活の体系像を創るⅠ 構造：柱を打ち立てる

◆課題10 体系化への準備

第10回授業の到達目標は「生活の体系像を創る」です。その準備として、これまでの『看護覚え書』の各論の学びを、〈生命とは・人間とは〉から位置づける（意味を説く）課題を与えます。

全員、デジタルデータで提出してください。（提出方法については教員の指示に従ってください。）下書き用の原稿用紙に記入し、その書式のままデジタルデータ化して提出してください。（一度手書きしたほうが学習効果が上がります）

【手順・書式】

- ①各自、これまで学んだ『看護覚え書』の中から、以下の章を選択してください。
 - (A) 【換気と保温】
 - (B) 【住居の健康】
 - (C) 【部屋と壁の清潔】・【からだの清潔】
 - (D) 【ベッドと寝具類】・【陽光】
 - (E) 【ロンドンの子供たち】・【変化】
 - (F) 【食事】・【食物の選択】
- ②ただし、各自が選択した章が重ならないように班員間で相談・調整してください。
- ③各自は選択した章の意味を、「生命とは・人間とは」から位置づけて、600字程度で説明してください。
- ④デジタルデータ提出の際、主題に、「生命とは・人間とは」から（ ）『……』の意味を問う、と記してください。（ ）には各自が選択した上記の(A)～(F)を、『……』には、『看護覚え書』の章タイトルを記してください。
- ⑤さらに、表題として、その「意味」の内容を1行で記してください。
- ⑥必ず、授業前に、班内で共有しておいてください。（メールの交換で構いません）
また、必ず、授業前に、各自は班員全員のレポートを一読しておいてください。



第8回で、「生活の体系像」の土台を明確にしました。第9回で、その頂点を明確にしました。
第10回で、頂点と土台をつなぎます。ここが最大の難所です。全員の協力が必要です。自分の努力は班の仲間のため、クラス全体のため…と思って取り組んでください。

date: . .

ワークノート10

生活の体系像を創る I

構造：柱を打ち立てる

課題10のテーマ別のテーブルに着席してください

1 「生活の体系像」のデッサン

ーこれまでの総括と第10回の到達目標を描くー

①土台：各人の生活の事実とライフサイクル：第8回復習

ー生活過程の全体像：ライフサイクルの位置づけー

- あらゆる個人の人生から一般性としての人生を描き出したモデル：ライフサイクル
- ライフサイクルの断面：1日の生活～1年間のサイクル：積み重ね⇒ライフサイクル全体：人生
- 学生各個人の生活の観察⇒ライフサイクル＝生活過程をとらえる実践

②頂点：人間生命とは〈生命とは〉〈人間とは〉：第9回復習

ーナイチンゲールの説く「生命の法則」の二重構造ー

- ナイチンゲールの説く「生命の法則」の二重構造：単純には、身体と世界とのつながり・身体と心（認識）とのつながり
- 人間生命とは？：全ての個人の抽象像であると共に、生命現象から人間への進化を背負っている。
- 【生活の体系像②】（第8回）の「頂点部分の頂点」は「細胞の代謝モデル」
⇨「頂点部分の土台」は「人間」：本当は全ての歴史性を含む
→人間とは？：多細胞体であるとか動物であるとか、も全て正しいし含まれる。
- 人間の場合、認識による生活の創造→生活の生産という労働過程が特性：社会力

③頂点と土台をつなぐ“間”：『看護覚え書』の各論と体系を貫く構造：第10回テーマ

ー構造を打ち立てるための課題10ー

- 今回の到達目標は、頂点と土台をつなぐ構造：柱、それも大黒柱を立てること。

- ナイチンゲールが説く“自然”の実態：身体の中の生命と外界の大自然とのつながり
- 人間の労働＝社会力が外界の大自然と身体の中の生命との関係を調整する：人工
- 人間の生命力（自然力と社会力の統合）：社会力＝家庭衛生・看護
- 自然の中心は“生命力”＝“代謝力”：頂点の頂点：細胞の代謝モデル
- 人間生命の一点から生活現象の全てを見通す力：柱を諸君の頭脳に創出する。
- 「生活の体系像」こそが、健康観・看護観を支える基盤となる。
- 以上を教員が説くのではない！ 自分の頭脳でつなぐ以外、本物にならない！
→「覚悟せよ！」

2 「生活の体系像」の構造を打ち立てる

—各論間のつながりを「人間生命とは？」を媒介に位置づける—

①各論別の課題10の共有

—テーマ毎の担当者間交流を行う—

- 各自が各班の代表者です。他班の成果を自班に持ち帰るために交流してください。

- はじめはなかなか交流が進まない。まず、テーマのテーブルに集まったメンバーのレポートを読み通す。（2テーブルに分かれた場合は、自分のテーブルのみでもよい）
- その上で、各班の代表者としての責任を強調して、互いに分からないところを質疑応答するよう促す。
- 共通性として〈生命とは〉から説く流れがあることを、皆、納得できるはず。
〈人間とは〉から説くレポートも、皆、読めば納得できる段階に来ているはず。

自分の班に戻ってください

②各論間のつながりを「人間生命とは？」を媒介に位置づける

—各論間の連関・相違性・優先度を見る—

- 連関：つながり

- 他班からもらった成果を班内で共有する。ここはじっくりと。
- 他班からもらった成果も含めて、各論間のつながりを「人間生命とは？」を媒介に位置づける。
- 共通性として〈生命とは〉から説く流れがあることを、皆、納得できるはず。

あとがき もうひとつの“おわりに”

—看護教員の皆さんへ—

皆さんは今、実際に「生活科学」の授業を終えられたところでしょうか。それとも、授業計画を立てるためワークノートとこのガイドブックを読み終えられたところでしょうか。どちらにしても、もしかしたら「こんなに大変なことを…」と深いため息をつかれているかもしれません。

そうだとしても、諦めないで、そして焦らないでください。確かに、大変な道のりです。それでも、〈石の上にも三年〉を覚悟して、「1年目はPart 1からPart 2をとにかく通して。2年目はPart 2を習熟させるところまで。3年目でPart 3ができれば……」と気長に臨んでいただければ、学生たちの生活が変わっていく喜びを必ず味わえます。

ここで皆さんへのエールとして、私が行った「生活科学」の授業実践の講演について、あるベテラン看護教員からいただいたメッセージを紹介します。

看護は人間の生活に焦点をあてた実践の科学ですから、看護師はその人の生活過程に目をむけ、生活の調整に関する専門家としての知識、技術を修得する必要があります。

生活自体は、それぞれの生活経験を反映して個別であるため、対象がより健康的な生活をつくり出すためにどのように支えればいいのか、その方向性を見出すための判断基準となるべく生活概念の形成が必要となってきます。

しかし、現在の看護教育をみても、看護は生活の援助といいつつ、専門領域を担当する教員の個別の生活像に沿って教授されており、生活の諸側面や重要性、その根拠は明らかになってきてはいますが、これらの関係性などに関してまだ十分、科学的に体系化されているとはいえない状況があるように思います。

「生活科学」を看護専門家の立場から「役立つ!」と取り上げてくださったことに、はじめは単純に感謝しておりました。しかし、この一文は看護教員の皆さんにとっては誠に切実な問題なのではないか、と後々思えてきたのです。

それは、「生活とは何か」ということが、実は科学的に体系化されたことがないのかもしれない、あるいは、科学的=体系的に教育されたことがないのかもしれない、ということです。

次頁の図「看護観と看護技術の連関」をご覧ください。この図は『Module方式によ