**■科目：精神看護学Ⅰ（日常生活の援助）第１回**

**■テーマ**

援助的関係の基本と患者－看護師関係

**■目的**

精神看護における援助的関係の意義と、患者－看護師関係の構築に必要な基本的視点を理解し、専門的関係としての関わり方を学ぶことを目的とする。

**■目標**

・精神科看護における援助的関係の意味と重要性を説明できる
・患者との信頼関係を築くためのコミュニケーションの要素を挙げられる
・ラポール形成の過程と方法を具体的に説明できる
・患者－看護師関係の特徴と専門的関係としての限界を述べることができる
・関係構築に影響する要因を多角的に考察できる

**■授業構成**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **時間配分** | **内容** | **授業方法** |
| 15分 | 援助的関係の定義を確認し、精神科看護においてなぜ援助的関係が重要とされるのかを解説する。看護師の役割と倫理的視点にも触れる。 | 講義 |
| 20分 | 精神科における患者との信頼関係の構築に必要な要素（共感、受容、一貫性）を説明し、具体的な関わりの例（初回面接時の対応など）を示す。 | 講義＋事例提示 |
| 20分 | ラポールとは何かを定義し、その形成過程（出会い〜関係深化）を図やエピソードを用いて具体的に説明する。 | 講義＋視覚資料提示 |
| 15分 | 専門的関係としての患者－看護師関係の特徴（対等性の限界、時間的枠組み、援助性）とその限界（過剰介入、依存形成のリスク）を解説する。 | 講義 |
| 15分 | 関係構築に影響する要因（患者の精神状態、看護師の自己理解不足など）を挙げ、短い事例をもとにグループで考察する。 | グループディスカッション |
| 5分 | 授業の内容を要約し、次回への学びのつながりを提示する。 | 振り返り（口頭） |

**第1回　援助的関係の基本と患者－看護師関係**

**1．援助的関係の意義**

**● 精神科看護における基盤としての援助的関係**

援助的関係とは、看護師と患者が**治療的目標の達成に向けて共同で取り組む関係**である。精神科においては、薬物療法や精神療法と並び、この人間関係そのものがケアの一部として重要な役割を果たす。

**● 援助的関係の具体的な役割**

援助的関係がもたらす効果は以下の通りである。

* 患者の不安や孤独感を軽減する
* 自己理解や感情の整理を促進する
* 看護師への信頼を通じて、治療への意欲や参加を引き出す
* 社会的関係の再構築に向けた「安全な対人関係モデル」となる

**● 看護師の態度と関係形成**

援助的関係は、**看護師の姿勢や関わり方によって成立する**。以下のような態度が求められる。

* 相手の話を丁寧に聴く傾聴の姿勢
* 相手の感情や価値観を尊重する態度
* 非評価的で温かみのある応対
* 継続的かつ一貫した対応

**● 援助的関係の特性**

この関係は、単なる人間関係ではなく、「**意図的・計画的に構築された専門的関係**」である。そのため、看護師は私的感情に流されず、倫理的な枠組みと専門的距離を保ちながら関係を形成する必要がある。

**2．信頼関係の構築に必要な要素**

**● 信頼関係とは**

信頼関係は、患者が看護師を**信じ、安心して治療に参加できるようになるための基盤**である。信頼関係の構築には、看護師が特定の態度や姿勢を持ち続けることが必要である。

**● 信頼関係を築くための要素**

**（１）共感**

* + 患者の**感情や体験を理解し、共有すること**が信頼の構築に欠かせない。
	+ 患者の感情をそのまま受け止め、理解していることを言葉や態度で示す。
	+ 例：患者が不安や恐怖を抱えているとき、その感情に寄り添い、理解を示す言葉をかける。

**（２）受容**

* + 患者の**考え方や感情を否定せず、そのまま受け入れる姿勢**が大切である。
	+ 患者の価値観や行動を理解し、ジャッジせずに受け入れることで、患者は自分を肯定されていると感じる。
	+ 例：患者が困難な状況にあるとき、非評価的にその状況を受け入れ、共感的に接する。

**（３）一貫性**

* + **態度や対応にぶれがなく、安定した関係を維持すること**が信頼を深める。
	+ 看護師の言動が一貫していると、患者は安心し、依存することなく自己管理に向かいやすくなる。
	+ 例：患者との約束を守る、一貫したルールを設けるなど、看護師の行動に安定性を持たせる。

**● 日常的な関わりにおける実践**

これらの要素は日常的な関わりの中で実践されるべきである。看護師が患者の話に耳を傾け、理解し、共感し、受け入れ、さらに一貫した態度を貫くことで、患者は安心感と信頼感を抱くことができる。

**3．ラポール形成の過程**

**● ラポールとは**

ラポールは、看護師と患者が互いに**信頼し、安心してやり取りできる心理的なつながり**を指す。ラポールが形成されることで、患者は自分の感情や考えを自由に表現しやすくなり、治療に対する協力的な姿勢が促される。

**● ラポール形成の段階**

**（１）出会いの段階**

* + **患者は不安や警戒心が強く、看護師を試すような言動**が見られることが多い。
	+ この段階では、患者は看護師に対して信頼を置けていないため、接触を避けたり、疑念を抱いたりすることがある。
	+ 看護師は、患者の不安を理解し、丁寧で慎重な接し方を心がけることが重要である。

**（２）試しの段階**

* + 患者は関係が築けるかどうか、看護師の反応や態度を**観察している**。
	+ この段階では、患者が看護師に対して疑念を持っていることも多く、少しずつ関わり方を変えて試してくる。
	+ 看護師の態度が**一貫性**を持ち、信頼できるものだと感じられると、患者は次第に心を開きやすくなる。

**（３）関係の深化**

* + 信頼関係が確立し、患者が自分の**考えや感情を開示しやすくなる**段階である。
	+ 看護師と患者の間に、**安心して話せる環境**が整い、治療における協力関係が深まる。
	+ この段階では、患者は自分の内面的な問題や感情を共有し、看護師はその情報をもとにさらに適切な援助を行うことが可能となる。

**● ラポール形成における看護師の役割**

ラポール形成には、**看護師の一貫した対応と尊重・理解の態度が不可欠である**。患者が信頼を寄せるためには、看護師が常に安定した態度を示し、患者の感情やニーズに対して柔軟かつ積極的に応じることが求められる。

**4．患者－看護師関係の特徴と限界**

**● 患者－看護師関係の特徴**

患者－看護師関係は、**援助を目的とした専門的関係**である。この関係には、以下の特徴がある。

**（１）目的が明確である**

* + 患者－看護師関係は、**治療・援助を目的として形成される**。
	+ 患者の回復や症状の改善に向けて、看護師と患者は共同で取り組む関係であり、日々の関わりはこの目的に沿って進められる。

**（２）時間的枠がある**

* + 患者－看護師関係には、**始まりと終わりが存在する**。
	+ 初めての接触から治療の終了や患者の退院に至るまで、関係の時間的な枠組みが設定されており、関係の内容や深さはその期間に依存する。

**（３）距離が求められる**

* + 患者－看護師関係は、**私的関係とは異なり、一定の専門的距離**を保つ必要がある。
	+ 看護師は、患者の個人的な問題や感情に過度に巻き込まれず、専門職としての距離感を維持しながら適切な援助を提供しなければならない。

**● 患者－看護師関係の限界**

患者－看護師関係には、いくつかの**限界**がある。この関係が不適切になると、以下のような問題が生じる可能性がある。

**（１）過剰な介入のリスク**

* + 看護師が患者に対して**過剰に介入したり、個人的に関わりすぎたりすると**、患者の自立を妨げる可能性がある。
	+ 患者に対して過度に世話を焼くことは、患者が自分で問題を解決する力を失う原因となる。

**（２）依存心の強化**

* + 看護師が過度に援助的であったり、感情的に近づきすぎると、患者が**過剰に依存する**可能性がある。
	+ これは患者が治療過程で自立しづらくなり、長期的な回復を妨げる要因となる。

**（３）関係の終わりに対する配慮**

* + 看護師は、患者との関係が終了する際に**適切な終結を提供する**必要がある。
	+ 急な関係の切断は、患者にとって精神的な負担となることがあるため、終了に向けた準備や説明が重要である。

**● 患者の自立を支える姿勢**

患者－看護師関係では、**常に患者の自立を支える姿勢**が求められる。看護師は、患者が自分の力で回復に向かうためのサポートを行う立場であり、過剰な介入や依存を避け、患者の自主性を尊重することが重要である。

**5．関係構築に影響する要因**

**● 援助的関係に影響を与える要因**

援助的関係の構築には、**患者側と看護師側それぞれの要因が影響を与える**。これらの要因を理解し、適切に対応することが良好な関係を築くために不可欠である。

**● 患者側の要因**

**（１）精神状態**

* + 患者の精神的な状態は、関係構築に大きな影響を与える。
	+ 例えば、うつ病や不安障害などがある場合、患者は自己開示やコミュニケーションが難しいことがある。そのため、看護師は患者の精神状態に応じた柔軟な対応が求められる。

**（２）過去の対人関係経験**

* + 患者の過去の経験（特に対人関係における困難やトラウマ）が、現在の看護師との関係に影響を与えることがある。
	+ 例えば、過去に虐待を受けていた場合、患者は看護師に対しても警戒心を抱くことがあり、この場合、信頼関係の構築に時間を要する。

**（３）治療への態度や意欲**

* + 患者が治療に対して**積極的かつ前向きな態度を持っているか**どうかが、関係構築に影響を与える。
	+ 治療に対する抵抗感や無関心が強い場合、関係が築きにくくなることがあるため、看護師は患者の態度に敏感になり、適切にサポートすることが求められる。

**● 看護師側の要因**

**（１）自己理解の深さ**

* + 看護師が自分自身を理解していることが、患者との関係において重要である。
	+ 自己理解が浅いと、感情や反応が予測できず、患者に対して過剰な反応や誤った対応をする可能性がある。
	+ 看護師は自己の価値観や偏見を認識し、冷静で客観的な対応を心がけることが重要である。

**（２）感情のコントロール**

* + 看護師は患者との関わりにおいて、**自分の感情を適切にコントロールする能力**が求められる。
	+ 感情的に反応しすぎると、患者に不安や混乱を与えてしまう可能性があるため、冷静で安定した態度を保つことが大切である。

**（３）偏見や先入観**

* + 看護師の**偏見や先入観**が患者との関係に影響を与えることがある。
	+ 例えば、患者が特定の疾患を持っていることで無意識に偏見を持ってしまうと、関係が歪んでしまう可能性がある。看護師は自分の偏見を意識し、常に患者を公正に、非評価的に扱うことが求められる。

**● 看護師の内面が関係に与える影響**

看護師自身の内面的な状態や態度は、患者との関係に大きな影響を与える。自分自身を理解し、冷静かつ柔軟に対応することが、援助的関係を築くためには不可欠である。看護師は患者に接する前に、自分の感情や態度を客観的に見直し、専門職として適切に対応することが重要である。

**6．まとめ**

援助的関係は、精神科看護において極めて重要な要素である。信頼関係やラポールの形成には、看護師の態度や姿勢が大きく影響する。専門的関係としての特性と限界を理解したうえで、看護師は患者一人ひとりと向き合い、その人らしさを尊重しながら関係を構築していく必要がある。

**【復習ワーク】関係構築に影響する要因**

**1. 患者側の要因**

**設問1.** 患者の精神状態が関係構築にどのように影響を与えるか、具体的に説明してください。

* **解答例:** 患者の精神状態が不安定である場合、信頼関係を築くためには時間がかかることがある。例えば、うつ病の患者は内向的でコミュニケーションが難しいことがあるため、徐々に信頼を得る必要がある。

**設問2.** 患者が過去に対人関係で困難な経験をしていた場合、その影響をどのように考慮して関係を築くべきか説明してください。

* **解答例:** 過去に虐待やトラウマがある患者は、人に対して警戒心を抱いていることが多い。そのため、初対面では無理に開示させず、信頼関係が築けるまで時間をかけて、無理なく関わることが大切である。

**設問3.** 患者の治療に対する態度や意欲が関係構築に与える影響について説明してください。

* **解答例:** 治療に対して前向きで意欲的な患者は、看護師との関係をスムーズに築くことができる。逆に、治療に消極的な患者には、その態度を理解し、励ましながら関わることが求められる。

**2. 看護師側の要因**

**設問4.** 看護師が自己理解を深めることが患者との関係にどのように役立つか説明してください。

* **解答例:** 看護師が自己理解を深めることで、自分の価値観や感情に気づき、それに基づく対応を意識的に調整できるようになる。これにより、患者に対して偏りのない対応が可能となり、信頼関係の構築に繋がる。

**設問5.** 看護師が感情を適切にコントロールすることの重要性について、具体的な状況を挙げて説明してください。

* **解答例:** 患者が感情的に不安定である場合、看護師が感情的に反応すると、患者の不安が増大することがある。冷静かつ安定した態度で対応することで、患者が安心感を得やすくなり、関係が円滑に進展する。

**設問6.** 看護師が偏見や先入観を持たずに患者と関わるためには、どのような工夫が必要か考えてください。

* **解答例:** 看護師は自身の偏見を意識的に排除し、患者をその人自身として尊重する態度を持つ必要がある。例えば、精神疾患に対して過剰な偏見を持っている場合、その偏見を自覚し、患者に対して非評価的な姿勢を保つことが重要である。

**3. 関係構築における実践的な対応**

**設問7.** 患者Aさん（過去に虐待を受けた経験があり、初対面で強い警戒心を持っている）の場合、どのように関係を築いていくべきか、具体的な方法を3つ挙げて説明してください。

* **解答例:**
	1. **時間をかけて信頼を築く:** 初対面では焦らず、ゆっくりと関係を築く。
	2. **患者の感情に共感を示す:** 患者が警戒している場合、その感情に理解を示し、共感的な態度を取る。
	3. **一貫性のある対応を心がける:** 日々の対応において一貫性を持ち、信頼を徐々に得ていく。

**設問8.** 患者Bさん（治療に積極的であるが、自分の問題に過剰に依存する傾向がある）の場合、看護師としてどのように関わるべきか、以下の点を考えて答えてください。

* **解答例:**
	1. **適切な距離感を保つ:** 患者の依存を防ぐために、過剰な介入を避け、適切な距離感を維持する。
	2. **自立を促す:** 患者が自分で問題を解決できるよう支援し、問題解決の手助けをするが、患者が自分で決定する場面を増やす。
	3. **患者に役立つスキルを提供:** 治療に積極的である患者に対して、問題解決スキルやストレス管理の方法を指導し、依存を減らす方法を教える。

**設問9.** 看護師が自己理解を深めるために行うべき具体的な取り組みについて、2つ挙げて説明してください。

* **解答例:**
	1. **自己分析:** 定期的に自分の価値観や反応を振り返り、患者に対する態度や反応を意識的に見直す。
	2. **スーパービジョンを受ける:** 経験豊富な看護師や指導者からフィードバックを受け、自分の対応の改善点を見つける。

**設問10.** 患者の精神状態や過去の経験を考慮せずに関係を築こうとした場合、どのような問題が生じる可能性があるか説明してください。

* **解答例:** 患者の精神状態や過去の経験に配慮しないと、患者が警戒心を強め、信頼関係を築くのが難しくなる。また、適切な対応ができないことで、患者が自己開示を避けるようになり、治療が効果的に進まなくなる可能性がある。

**【事例演習】関係構築に影響する要因**

**【事例1】患者Aさんとの関係構築**
精神科病棟に入院している患者Aさん（35歳、男性）は、職場でのストレスが原因でうつ状態にあります。初めて看護師としてAさんと関わるあなたは、Aさんが非常に閉鎖的で、他者との関わりを避けようとしていることに気付きます。Aさんは、外的なストレスから自分を守るために、精神的に距離を置いています。あなたはAさんと関係を築き、信頼を得る必要があります。

**設問1.** この事例において、患者Aさんが閉鎖的な態度を取る原因として考えられることを3つ挙げてください。

* **解答例:**
	1. **過去の失敗経験:** Aさんは過去に他者に裏切られた経験があるか、信頼を寄せることに対して恐れがある可能性がある。
	2. **うつ状態による無力感:** うつ状態により自己肯定感が低く、他者と関わることに不安を感じている。
	3. **対人関係の回避:** ストレスや不安から、他者との関わりを避けることで自分を守ろうとしている。

**設問2.** あなたがAさんとの信頼関係を築くために、初対面でどのようなアプローチを取るべきか、具体的に3つ挙げてください。

* **解答例:**
	1. **無理に話を引き出さない:** Aさんが自分のペースで話すことができるように、無理に会話を引き出さず、静かな環境で話す準備を整える。
	2. **共感的な態度を示す:** Aさんが不安や苦しみを感じていることに対して共感し、「辛いですよね」「それは大変ですね」といった理解の言葉をかける。
	3. **一貫した対応を取る:** 看護師として一貫した態度を保ち、Aさんが不安に感じることなく、信頼できる存在として関わることが重要である。

**設問3.** Aさんが信頼を感じるためには、看護師としてどのような態度や行動が必要か、5つ挙げて説明してください。

* **解答例:**
	1. **正直であること:** Aさんに対して、誠実で正直な対応をする。
	2. **態度に一貫性を持つ:** 看護師として、言動に一貫性を持ち、患者が予測できる対応を取ることが重要。
	3. **適切な距離感を保つ:** 患者との関係において、プライベートな感情を挟まず、適切なプロフェッショナルな距離感を保つ。
	4. **安心感を提供する:** Aさんに安心感を与える言葉や行動を心がけ、予測可能な環境を提供する。
	5. **忍耐強く接する:** Aさんのペースに合わせ、急がず、ゆっくりと信頼関係を築く。

**【事例2】患者Bさんとの関係構築**
患者Bさん（50歳、女性）は慢性的な不安障害を抱えており、入院中です。治療に積極的に取り組んでいるものの、他者に過剰に依存しがちです。Bさんは日々、看護師に多くのサポートを求め、特に自分の不安感を和らげてもらうことを望んでいます。あなたは、Bさんの依存的な態度にどう対応すべきか悩んでいます。

**設問4.** 患者Bさんが過剰に依存する態度を取る原因として考えられることを3つ挙げてください。

* **解答例:**
	1. **過去の依存的な対人関係:** Bさんが過去に他者に依存することで安心感を得ていた可能性がある。
	2. **慢性的な不安感:** 不安障害により、常に安心感を求め、他者に依存しやすい状態にある。
	3. **自己肯定感の低さ:** 自分に自信が持てないため、他者に頼ることで安心感を得ようとしている。

**設問5.** Bさんの依存的な態度に対して、看護師としてどのような対応を取るべきか、具体的に3つ挙げてください。

* **解答例:**
	1. **自立を促す:** Bさんに自己解決の方法を考えさせ、依存を減らす手助けをする。例えば、「どうすれば自分で不安を軽減できるか一緒に考えてみましょう」と提案する。
	2. **過剰な介入を避ける:** Bさんが依存的な行動を取ったとき、必要以上に介入せず、適切な距離を保つことが重要。
	3. **小さな成功体験を積ませる:** Bさんが少しずつ自分でできることを増やし、自信を持てるように支援する。

**設問6.** 依存的な態度が続く場合、看護師がどのような感情的な反応を避けるべきか、3つ挙げてください。

* **解答例:**
	1. **怒りや苛立ち:** 患者が過剰に依存していることに対して、怒りや苛立ちを感じることは避けるべきである。
	2. **過度に甘やかす:** 依存を助長するような過度に優しすぎる対応は、問題の解決にはならない。
	3. **無視すること:** 患者を無視したり、拒絶的な態度を取ったりすることは、関係を悪化させる可能性がある。

**【事例3】看護師自身の内面的要因**
あなたは精神科病棟で看護師として働いており、ある日、患者Cさん（40歳、男性）が激しく感情を爆発させ、部屋の中を歩き回りながら叫んでいます。あなたは冷静に対応しようと努めるものの、Cさんの怒鳴り声に動揺し、つい自分も感情的になってしまいました。

**設問7.** あなたが感情的に反応した場合、患者Cさんとの関係にどのような影響が出るか、3つ挙げてください。

* **解答例:**
	1. **患者の不安を増加させる:** 看護師が感情的に反応すると、患者はさらに不安や恐怖を感じ、冷静な対応ができないと認識するかもしれない。
	2. **信頼関係が築けない:** 感情的な反応は信頼を損なう可能性があり、患者との関係が悪化する可能性がある。
	3. **患者が攻撃的になる:** 感情的に反応したことが、患者を刺激し、さらに攻撃的になる原因になるかもしれない。

**設問8.** 感情をコントロールするために、看護師として実践すべき具体的な方法を3つ挙げてください。

* **解答例:**
	1. **深呼吸を行う:** 感情的に動揺したときは、深呼吸をして冷静さを取り戻す。
	2. **自分の感情を認識する:** 感情が高ぶる前に、自分の感情を認識し、冷静に状況を把握する。
	3. **適切なタイミングでスーパービジョンを受ける:** 自分が感情的に反応したことを振り返り、上司や同僚と相談して対策を考える。