

# “いつもの暮らし”を、ずっと続けていくために ～訪問看護の果たす役割とは～



## フォレアス だより

少子高齢化が進む中、住み慣れた自宅で安心して療養したいと願う方が増えていきます。それに伴い、訪問看護の重要性と役割はますます高まっています。訪問看護では、看護師がご利用者の様のご自宅を訪問し、病状の観察や医療的処置、日常生活のサポートなどを通じて、自立支援と生活の質の向上を目指します。医師やケアマネジャーなどとの連携も欠かせません。一方で、人材確保の難しさや、夜間・緊急対応の負担、多様化するニーズへの対応など、現場にはさまざまな課題も存在しています。私たちフォレアス訪問看護ステーションは、この活用やチーム内の情報共有を強化しながら、質の高いサービスの一環として、スタッフ一人ひとりが安心して働ける環境づくりを取り組んでいます。これからの地域に信頼される存在として、訪問看護の価値を高めていきたいと考えています。

## 今月のスタッフインタビュー

**訪問看護師を志したきっかけは何ですか？**  
これまでは病院で勤務していましたが、その際に患者様の退院後の生活や、ご家族様のご苦勞を強く感じていました。ご利用者様の「最期まで自宅で過ごしたい」というお気持ちにこたえられるために、自分に何が出来るのかを考え、訪問看護師を志しました。一人ひとりの暮らしに寄り添い、その方らしく安心して過ごせる環境づくりに貢献できれば、うれしく思いますね。

今年2月に入社の看護師・関口さんをご紹介します。



関口 陽子

フォレアス  
訪問看護  
ステーション  
看護師

どんなときにやりがいを感じますか？

訪問看護では、ご利用者様の生活に深く関わることが出来ます。病院とは異なり、ご本人様やご家族様の声にじっくり耳を傾けながら、信頼関係を築いていけることに、やりがいや喜びを感じています。「来てくれて安心した」と言っていたんだとき、この仕事を選んで本当によかったと実感します。

これからの目標は？

訪問看護はとても奥が深いので、日々学びを重ね、ご利用者様に安心していただけるよう努めていきたいと思っています。

NO.3

2025.6

隔月発行

「フォレアスだより」は訪問看護の認知向上を図るために発行する当社広報誌です。

企画・編集:  
フォレアス  
訪問看護  
ステーション

## おでかけイベント情報

6月24日

”移動販売車がやってくるウ～”

午前11時30分～12時

@まどか東伏見駐車場

(西東京市中町4-1-18)

食料品や日用雑貨も取り扱いあり。

雨天決行(荒天時中止)

重いもの購入時はボランティアが自宅まで一緒に運んでくれるサービスあり。

※西東京社会福祉協議会HP「イベント・講座」より抜粋。詳細は直接お問い合わせください。

## 訪問看護師の『元気ライフ』

### 「お休みのあとに感じる“だるさ”とは？」

”生活リズムを整えすっきり

過ごすヒント”



GWなどの長期休暇明けに心身のだるさを感じるのは、「社会的時差ぼけ(ソーシャルジェットラグ)」が原因かもしれません。これは休日の夜更かしや寝だめで体内時計がずれることで、海外旅行後の時差ぼけと似た状態になります。特に日本人は平日の睡眠不足を休日に補う傾向があり、そのズレが日中の眠気やストレス、生活習慣病リスクにつながります。対策には、自分の「クロノタイプ(朝型・夜型)」を知ることが有効です。そのうえで、平日・休日の起床時間をそろえる、早めに就寝する、朝日を浴びて体内時計を整える、昼間に短時間の仮眠を取るなどの工夫が役立ちます。こうした個人の工夫に加えて、社会全体でも無理のない生活リズムを大切にする意識が広がっていくことが望まれます。

『「自宅」で最期を迎えたい』に  
寄り添う訪問看護』

末期がんにより在宅

療養を開始された利用者様とご家族に対し、看取りの時期が近いことをお伝えし、ご家族との話し合いを促しました。当初、ご家族は自宅で看取することに不安を抱かれていました。が、入院すると頻繁に面会できなくなることや、ご本人の「自宅で最期を迎えたい」というご希望を尊重したいというお気持ちの間で揺れ動き、葛藤されている様子が見られました。

ご家族で話し合いを重ねた結果、在宅での看取りを決定されました。しかし、その後ご本人の状態が徐々に悪化する中で、奥様は「やはり入院させたほうがよいのではないかと」と何度も迷われる様子がありました。

そのたびに、訪問

看護師は奥様やご長男の揺れるお気持ちに寄り添い、丁寧な支援を続けました。医療的な処置だけでなく、心のケアにも重点を置いた対応を意識し、ご家族が安心して在宅看取りを継続できるよう努めました。

最期の日を迎えた後、ご家族からは「自宅で看取することができて本当によかったです」とのお言葉をいただきました。看護士として、ご本人とご家族のお気持ちに寄り添うことができた意義の大きさを深く実感しました。



## 終活コラム

当ステーション所属の司法書士による「終活コラム」を掲載するコーナーです。

目に見えない財産  
「デジタル遺品」

スマートフォンやインターネットサービス  
の普及により、私たちの大切な情報や思い出はデジタル上に多く蓄積されています。写真、連絡先、ネット銀行、SNSなど、形のない財産「デジタル遺品」が増えていく今、「もしも」のときに備える「デジタル終活」が重要視されています。

## 遺された家族を困らせる「見えない壁」

実際に、亡くなった人のスマホのロック解除ができず、家族が中のデータを確認できなかったり、ネットサービスの支払いが止められないなどの問題が起きています。デジタル情報は形がないため所在が分かりにくく、

手続きも煩雑になりがちです。パスワードや契約内容が分からないことで、トラブルが長期化するケースもあります。  
**紙と心でつなぐ「安心のリスト」**

こうしたトラブルを防ぐためには、スマホやパソコンに関する情報、利用中のサービスやパスワードを一覧にし、紙に書いて保管しておくことで安心です。鍵付きの引き出しなど、安全な場所に置いておくことで、遺族がスムーズに対応できます。また、写真などの思い出もクラウドだけでなくプリントして残すなど、アナログとの併用が有効です。デジタル社会の今こそ、手書きの備えが家族の安心につながります。



井原 哲也

司法書士・FP2級  
趣味：サッカー・スクラッチアート

## 管理者だより

ステーション開設から10か月が経ちました。日々、ご利用者様のケアに難しさを感じることもあります。スタッフ同士で話し合いを重ね、最善の方法を模索しながら取り組んでいます。その中で、ご利用者様やご家族様、訪問診療の先生方、ケアマネジャーの皆さまと連携して、目指すケアが実現し、ご利用者様の健康的な在宅生活につながったと感じる場面があると大きな喜びややりがいにつながります。これからも地域に信頼される存在を目指してまいります。

(管理者 井原 亜沙子)

## 美しい『大和言葉』で想いを伝える

## 玄人はだし

～プロが裸足で逃げ出すほどに上手な人～

「玄人はだし」とは、素人でありながらプロ顔負けの腕前を持つ人をたたえる言葉です。たとえば、家庭料理なのに料亭のような味わいがあるとき、「玄人はだしだね」と言えば、最高の褒め言葉になります。

「玄人」は専門家、「はだし」は裸足で、プロが裸足で逃げ出すほどの実力、という洒落た表現です。特に和食のように繊細な技術や雰囲気求められる分野ではよく用いられます。ただし、「素人はだし」という言葉は存在しませんので注意が必要です。うっかり使うと、「裸足の素人」が誕生してしまい、褒め言葉どころか誤解の元に。実際、ある席で堂々と「素人はだしの出来です！」と発言した人がいて、皆で絶妙な沈黙を共有することに…。褒め言葉も、最後の一言まで気を抜かずに選びたいものです。

