

看取りのあとの心の整理ワークシート

看護師編（1／2）

急変や看取りのあと、心に残っていることを書き出すシートです。正しい答えはありません。思いついたことから、短い言葉で書いてみてください。つらくなったら、途中でやめて大丈夫です。

STEP 1 心に残っている場面を書く

「いつ・どんな方の・どんな場面」かを書きます。個人が特定されない書き方でかまいません。

例：夜勤の明け方、入院していた80代の男性。巡視で呼吸の変化に気づいて報告したが、ご家族が到着する前に旅立たれた

STEP 2 いまの気持ちに印をつける

いくつでもかまいません。「ほっとした」「何も感じない」も、自然な気持ちです。

☐ 悲しい ☐ 怖い ☐ 悔しい ☐ 申し訳ない ☐ 疲れた ☐ むなしい ☐ ほっとした ☐ 何も感じない

ほかの気持ち：

STEP 3 「わたしのせいかも」を、事実と分ける

頭の中で責めている言葉を左に、実際にあったことを真ん中に書きます。次に活かせることがあれば右に書きます（なければ空欄で大丈夫です）。

例：もっと早く気づけたのでは → 2時の巡視では変化がなく、4時に呼吸の変化に気づいてすぐ報告した → 夜間の呼吸の観察ポイントを、先輩と一緒に振り返る

責めている言葉	実際にあったこと（事実）	次に活かせること

看取りのあとの心の整理ワークシート

看護師編 (2/2)

STEP 4 その方とご家族から、受け取ったものを書き出す

かかった時間が、あなたにくれたものを探します。できれば10個以上、小さなことも書いてみましょう。

例：「ありがとう」と言ってもらえた／最期まで家族を思う姿を見せてもらえた／観察の大切さをあらためて学んだ／自分がなぜ看護師になったのかを思い出した

- | | |
|----------|-----------|
| 1. _____ | 6. _____ |
| 2. _____ | 7. _____ |
| 3. _____ | 8. _____ |
| 4. _____ | 9. _____ |
| 5. _____ | 10. _____ |

STEP 5 その方へ、ひと言の手紙を書く

勤務中には言えなかったことを、心の中の手紙にします。

例：最後の夜にそばにいられたこと、忘れません。たくさん教えてくださって、ありがとうございました

STEP 6 夜勤明けのセルフ浄化チェック

今日できたことに印をつけます。全部できなくて大丈夫です。

- | | |
|---|--|
| ☐ 手を洗って「ここまで」と区切った | ☐ 帰り道に、ゆっくり息を吐いた |
| ☐ 塩を頭にのせて、シャワーで流した | ☐ 湯船につかって、からだを温めた |
| ☐ 温かいものを食べた | ☐ 誰かに話した・書き出した |
| ☐ 患者さんにご家族の安寧を祈った | ☐ 眠れるだけ眠った |

STEP 7 自分にかかる言葉を決める

自分を責める言葉のかわりに、いたわる言葉を用意しておきます。

例：今日も最後までそばにいたね／怖かったのに、よく頑張った

書き終えたら、心の中で「見送らせてくださって、ありがとうございました」と伝えてみてください。