

# 小児看護 12

THE JAPANESE JOURNAL OF CHILD NURSING, MONTHLY

Vol.44 No.13 DECEMBER

2021

## 小児看護における 認定看護師の役割と 活動の実際

連載

もっと知ろう！障害がある子どもと  
家族のくらしの支え方  
国際生活機能分類 (ICF)  
で子どもを看る

児童養護施設の看護実践  
児童養護施設の性(生)教育



へるす出版



佐藤聡美 Sato Satomi

聖路加国際大学公衆衛生大学院准教授

## 第8回 ゆるく楽しく面白く

「ウサギとカエルが相撲なんてするものか」と私の子どもなら言いそうだ。しかし、「鳥獣人物戯画」という教科書に出てくる墨絵では、相撲はもちろん、カエルが犬に乗っていたり、運動会さながら走っていたりもする。甲乙丙丁の4巻からなり、甲乙は平安時代、丙丁は鎌倉時代に描かれたそうだ。専門家によれば、時代や作者が異なるにもかかわらず、全体をみると、以前の巻の内容を受けながら、自分ならこう描く、というような時空を超えたりレーが見えるらしい。最初の作者は、まさか後世の人が絵を加えていき、最終的に国宝になるとは夢にも思っていなかっただろう。次代の人が面白そう、やってみよう、と思って始まったのかもしれない。ここには有用性や計画性の考慮は希薄であり、むしろ遊び心満載だ。

大人になると、無意識のうちに物事を頭で想像できる範囲内に収めようとする。効率を求める、それが合理的な生活の仕方である。しかし、人の将来の可能性を広げるタネはむしろ、想像の範囲外にあるのではないだろうか。私は行動科学の講義の際には、学生たちの行動変容にチャレンジしている。学生に人気があるのは、グリーンエクササイズだ。これは緑のある野外を5分散歩するという課題である。適度な野外運動は、脳の灰白質を増強するというエビデンスもある。緑を意識した学生は、葉の艶やかさ、鳥の囀り、風の流れ

を感じ、ストレスフルな世界から一瞬抜け出した気分になれた、と話す。このたった5分の行動変容でさえ、思ってもみなかった副産物があるのだ。

しかもこのエクササイズは、緑をたっぷりと見ながら、ぶらぶらするだけである。ジョギングもタイムマネジメントもいらない。ゆるく楽しく取り組むのがコツなのだ。そういえば「鳥獣人物戯画」も、ふにやふにやと力の抜けた画調になっている。しかも、絵巻の空間が何となくつながって、曖昧な雲とか林で空間が仕切られている妙があるという。一時、ゆるキャラが流行ったが、同僚の外国人教員たちに聞いても、この「ゆるい」という感覚は英語にないという。単なるものぐさでも、寛大でも、柔軟でもない。この、ゆるく、楽しく、面白く取り組むというのは、世界共通ではなく、日本人が得意とするスキルのようなのだ。

これからはITテクノロジーが進んで、物事が計画通りに実行されることが当たり前になっていくと思われる。だからこそ、何となく面白そう、と思って実行したことから生まれる、副産物が自分を助けてくれるかもしれない。「鳥獣人物戯画」のように、800年もの時空を超えた対話も生まれるかもしれない。そう期待しながら、小児がんの治療をした子どもたちには面談で、面白いことに挑戦することを励ましている。

佐藤聡美

さとう・さとみ

聖路加国際大学公衆衛生大学院准教授。博士、心理学者。臨床心理士、公認心理師。富山県高岡市出身。米国のBellevue Community Collegeを卒業後、お茶の水女子大学大学院修了。国立成育医療研究センターにおいて小児がんの臨床と研究を行う。小児がんの子どもと家族を支えるエゴノキクラブを主宰する。お茶の水女子大学特任講師を経て、現職。