

心の「モヤモヤ」を「スッキリ」解決!

# 看護職場のストレス マネジメント相談室

## 第6回 どうしても同期よりも出来が悪いと感じてしまう!

### 今月の相談

看護歴14年目の36歳、独身。外科病棟勤務です。内科やICUを経て今の病棟は5年目になりました。これまでさまざまな病棟で経験を積み、急性期から慢性期まで看護業務もひと通りできるようになりました。しかし、自分には得意分野や興味のある分野がなく、今まで多くの経験があるにもかかわらず、それを活かした働き方ができているわけではありません。

新人の頃から一緒に働いてきた同期は認定看護師の道に進み、ほかのスタッフの指導をしたり、新しいガイドラインやマニュアルについての勉強会で率先して発表したりするなど、病棟に貢献しています。そのため、後輩だけでなく先輩からも頼りにされ、「できる人」として評価されています。私はといえば、長く働いている割にただ仕事をこなしているだけで、経験や知識で病棟に貢献するような働きはできていません。

同期はステップアップして周りからも評価されているのに、私は目標や夢がなく、劣っているように感じて焦ってしまいます。私は今後どのような働き方をしていけばいいのでしょうか。



## Answer

### 「働き」ではなく「働き方」なら評価されることも。評価制度を見直してみよう!

看護業務では成果を出せるようになり、不測の事態やイレギュラーな物事にも対応できるようになってきた。しかし、ふと同期に目を向けると自分より病棟に貢献しているようにみえてしまっただけ——ということですね。同期の仕事ぶりだけでなく、それに対する先輩や後輩の反応もよくみえてしまい、より劣等

感を感じてしまっているようです。さらに、そんなネガティブな感情をもっている自分を責めてしまい、病棟や組織のために何かに積極的に取り組もうという意欲がますますなくなってしまう、といった負のスパイラルに入ってしまったのかもしれません。

## Profile

ベスリクリニック 臨床心理士 関本文博

専門は認知行動療法など。チーム医療の中心として、医療現場での臨床心理士の働きを一新している。

保健師・看護師・助産師 長田梨那

生活習慣とメンタルヘルスの密接なつながりに着目。睡眠を中心とした指導を実践し、医療に頼らない心と身体健康プログラムを提案。

## Consultation & Answer

### 労働の対価も含まれるのが「評価」焦りの原因がどこにあるのか探ろう

ここで、「そんなことはありませんよ。あなたはあなたの働きとして立派です。人と比べてしまうのも自然なことですから、そんな自分も認めてあげましょう」というような耳障りのよい回答をすることもできますが、果たしてあなたのいう「ただ業務をこなしているだけ」というのは、本当に評価に値しない働き方なのでしょうか。

単に長時間働いているということだけでは、確かに医療現場では評価されません。看護師のような対人援助職が評価されるのは、組織からの期待に応えること。つまり、質の高いサービスを提供できたときに、初めて組織の一員として評価されるのです。ここでいう「評価」とは、同僚からの賞賛や上司から認められることだけでなく、人事査定や賞与といった労働の対価としての評価も含まれます。そういう意味で、あなたの働きに対する評価は適切だと思いますか。もしかすると、そうでないがために、あなたに劣等感や焦りが生じてしまっているかもしれないのです。

### 自分の働きの価値を見直してそれを認めてもらうよう行動を!

例えば、あなたがICUにいたときには、夜勤が多かったり、土日にもシフトを入れなければならなかったのではありませんか。今の外科病棟でも、そのような働き方を続けているのではないのでしょうか。

しかし、同年代で出産や子育てを経験している同僚には、なかなか同じような働き方はできません。また、高齢の親がいる場合は、お互い様の精神で土日勤務を免除してもらっていることもあるでしょう。あなたからすれば「ただ仕事をこなしているだけ」の働き方でも、本当はもっと評価されて然るべき働き方かもしれないのです。現在国が行っている「働き方改革」には、そういった柔軟な勤務形態を認め、一方であなたのような「これまでの業務を変わりなくこなせる」という人はもっと高く評価しようということも含まれています。

「自分が、仕事によって社会に何を提供し、その対価として何を得たいのか」という問いに対する答えは、一人ひとり異なります。あなたが得たいものは何でしょう。上司からの賞賛の言葉かもしれませんが、後輩からの羨望のまなざしかもしれません。同僚には、レベルの高い業務を任されて張り切る人もいれば、楽な業務を任されて喜ぶ人もいます。

しかし、誰もが労働の対価として受け取るのが給料であり、それを調整しているのが病院の人事です。もし、あなたが同僚より高水準な働き方を維持しているのに、それに見合った対価を得られていないのなら、同じような悩みをもつ後輩や新卒者が出ないよう、まずは人事に働きかけたり、関連する委員会に出席したりするべきです。そのうえで、自分が働く中で、仕事によって何を得たいのか、夢や目標を洗練化していくとよいでしょう。

参考：いきいき働く医療機関サポートWeb（いきサポ）（2018年3月19日閲覧）  
<https://iryu-kinmukankyou.mhlw.go.jp/>