

セルフ・マネジメントできないヒトはダメな人？

新井清美

2021年4月1日より医学部保健学科看護学専攻 成人・老年看護学領域（成人看護学）の教授を拝命いたしております，新井清美と申します。信州大学へは2019年4月に着任いたしました，その年の冬に新型コロナウイルス感染症が拡大したために直接お会いして交流を図ることのできる機会も少なく，ある意味静かに時が過ぎて，気づけば5年目となりました。今後とも，ご指導ご鞭撻のほどよろしくお願い申し上げます。

私は埼玉県川越市で生まれ育ち，高校卒業後は札幌医科大学に進学しました。札幌には広大なキャンパスの北海道大学がありますが，それとは対照的にコンパクトなキャンパスです。大学と附属病院は遊歩道を挟んで隣接しており，天気の良い日には遊歩道を患者さんが散歩している姿を目にし，日常の中で医療従事者となる意識が培われたように思います。看護学科は1学年50名の少人数教育で，カリキュラムも充実しており，教員になった今，当時のことを振り返るととても先進的で贅沢な教育を受けることができたのだと実感します。このような環境の中で伸び伸びと学生生活を送りました。4年間で最も印象的で記憶に深く刻まれたのが学部3年生の臨地実習での体験です。ここでの体験が，現在の研究課題に取り組むきっかけとなりました。札幌医科大学の関連病院にはアルコール使用〈飲酒〉による精神及び行動の障害（以下，アルコール依存）専門病棟を持つ医療機関がいくつかあり，そのうちの1つの専門病棟で実習を行いました。当事者研究の発祥で，浦川べてるの家に浦川赤十字病院の診療部長として深くかかわってきた川村敏明先生（現，浦河ひがし町診療所院長）も在籍した医療機関で，べてるの活動はアルコールモデルを参考にしたそうです。話が逸れましたが，この実習では患者さんを1名受け持ち，病棟のプログラムに参加するなどして3週間を過ごしました。講義では，アルコール依存は否認の病である。回復はあるけれども治癒はないと習いましたが，その時の受け持ち患者も「自分は依存症ではない」と話していました。当時の私は「どうしてあんなに辛そうなのに自分は依存症ではないと言うのだろうか」「依存症は，回復はあるけれども治癒はないのなら，依存の状態になる前の段階で何かできることはないのだろうか」等と考えたのです。この経験に加えて同じ病棟で入院生活を送っていた患者さんからかけられた言葉が私の心に強く響き，アルコール依存の研究に取り組み始めました。

予防に関心があった私は，博士前期課程は群馬大学大学院医学系研究科保健学専攻に進学し，生活習慣病患者における心理社会的な研究や患者教育，セルフ・マネジメント支援の実践的研究を行っている慢性看護学の研究室で「プレアルコールからアルコール依存までの認識と変化」をテーマに研究に取り組みました。研究の成果としては，このプロセスは6つの段階を経ており，当事者は早い段階からアルコールに関連する問題を認識しているものの医療者はアルコール依存を疾患として捉えていないこと，アルコール関連の疾患を持った方にスティグマを持ち，関わることを敬遠する

方もいるのが現状であることを示しました。

博士後期課程は筑波大学人間総合科学研究科 ヒューマン・ケア科学専攻に進学しました。この専攻は学際的で、在籍する教員の専門領域も多岐にわたります。私は司法精神医学がご専門の中谷陽二先生が退官され、引きこもりや病跡学、Open Dialogue等をご専門とする斎藤 環先生が教授に就任された社会精神保健学分野で森田展彰先生にご指導いただきました。在籍した研究室にも医学・看護学・保健学・福祉学・心理学・教育学等専門領域の異なる院生や、多くの留学生がおり、この様な環境で切磋琢磨しながら過ごした3年間は貴重な時間となりました。また、研究室の合宿やイベントにはOB・OGも参加されたため、多方面でご活躍されている先輩方とのつながりを持ってたことも伝統ある研究室ならではの貴重な機会でした。博士後期課程では「アディクションのリスク判断と段階に応じた介入に関する研究」をテーマに、アルコール（物質アディクション）とギャンブル（行動アディクション）に焦点を当てて4つの研究を行い、博士論文としてまとめました。アディクションとは、本人・家族の生活をおびやかしているにも関わらず止めることのできない、不健康にのめりこんだ・はまった・とらわれた習慣です。わかっちゃいるけど止められないことは、何方にでもあるのではないのでしょうか。実は、当事者は割と早い段階から自身の抱える問題に気づき、何とかしたいと思っていますが、受診時の医療者の働きかけや、日常の中での近い方からの言動が本人の否認を強めてしまい、深刻化させていく一因となっています。博士論文ではアディクションに陥るプロセスとリスク要因、そして健康レベルの段階に応じた介入を示しました。大学院生の時には厚生労働省科学研究費補助金による研究に参加する機会をいただきました。この研究班と、博士論文の一部となったギャンブル障害の研究は本邦において先駆的な成果となり、その後の活動の幅を広げることとなりました。その後も継続的に厚労科研の班研究に携わらせていただいております。

2016年以降はアスリートのアディクション研究・対策にも取り組み始めました。ちょうどこの頃にアスリートが闇カジノで逮捕された事件があり、当時勤務していた首都大学東京（現、東京都立大学）理事長が川淵三郎氏だったことがご縁で、トップリーグ連携機構でアスリートのアディクション対策に携わらせていただきました。そして現在は、学生アスリートのアディクション対策をテーマに全国の大学生アスリートに調査を行っております。

学生時代にはよりよい看護を創造する教育を受けてきましたが、大学から離れて民間病院で働いた際に、その場しのぎの対応を繰り返している看護師たちに出会い衝撃を受けました。そしてこの看護師たちの教育背景を知った時に、改めて教育の大切さを実感しました。本学の学生は低学年からアクティブ・ラーニングによる教育を受け、3年生以降に行う実習を終えた頃には創造性豊かになり、教員から見ても成長を実感します。この過程においてセルフ・マネジメントを行い、上手くいかない時がありながらも試行錯誤して次につなげているのだらうと思います。

最後になりましたが、私の担当する成人看護学は多くの病棟や部署で実習を行っており、皆様大変お世話になっております。今後とも、ご支援とご指導を賜りますよう、どうぞよろしくお願い申し上げます。

（信州大学医学部保健学科看護学専攻 成人・老年看護学領域教授）