

# 演習 1

## 暮らしを理解する

第1章では、「暮らしの理解」の大切さを学んできた。暮らしを理解するとはどういうことだろうか。また、人々の暮らしに看護師はどうかかわるのだろうか。演習を通して学びを深めていこう。

### ● 学習目標

- ① 自分の暮らしをふり返り、人との出会い、その日のできごと、環境などがどう暮らしに影響するかを理解する。
- ② 友人の暮らしを知り、さまざまな暮らしがあることを理解する。
- ③ 学習目標1, 2を通して「暮らし」とはなにかを深く考える機会とする。
- ④ 高齢者の暮らしについて理解を深め、暮らしを支援する看護師の役割を考える機会とする。

### ● 学習の進め方

#### ワークシート1 ▶ 自分と友人の暮らしをみてみよう。

##### 課題1 ▶ 自分の暮らしを見つめてみよう。

- ① 事前課題として、自分の暮らしについてふり返り **ワーク1** に2日間分、計48時間の活動や考えたことなどを簡単に記載する。
- ② **ワーク1** をもとに、**ワーク2** に自分の暮らしについて整理してまとめる。

##### 課題2 ▶ 友人の暮らしを聞いて、「暮らし」とはなにかを考えよう。

- ① グループワークでそれぞれ自分の「暮らし」について語り、**ワーク3** に友人の暮らしを聞いて感じたことを書き込む。
- ② 本書の第1章を読み、**ワーク4** に「暮らし」について大切だと思うことを書き込む。
- ③ 再びグループワークで「暮らしとはなにか」というテーマで話し合い、**ワーク5** にまとめる。その後、**ワーク5** についてクラスで共有する。

#### ワークシート2 ▶ 暮らしを支援する看護師の役割を考えよう。

- ① 事例を読む。
- ② 事例について、自分で考えたことを **ワーク1** に書き込む。
- ③ **ワーク1** について、2人ペアになって自分の考えたことを語り合い、**ワーク1** を整理する。
- ④ **ワーク2** から **ワーク5** まで、順次同様に取り組む。
- ⑤ **ワーク6** について、自分で考えたことを書き込む。
- ⑥ 数人のグループで、自分の考えを1人ずつ説明したのち、グループの意見を集約し、最後に **ワーク6** についてクラスで共有する。



## ワークシート1 ▶ 自分と友人の暮らしをみてみよう。

## 課題1 ▶ 【事前課題】自分の暮らしを見つめてみよう。

**ワーク1** 2日間の自分の暮らしを記述しよう。1日はふだんの日(平日など)、もう1日はふだんと違った日(休日など)を思い出して記述しよう。

## ふだんの1日

時刻	自分の生活・行動	場所	出会った人々やまわりの状況	感じたこと、考えたこと
0				
2				
4				
6				
8				
10				
12				
14				
16				
18				
20				
22				
24				

## ふだんと違った1日

時刻	自分の生活・行動	場所	出会った人々やまわりの状況	感じたこと、考えたこと
0				
2				
4				
6				
8				
10				
12				
14				
16				
18				
20				
22				
24				

**ワーク2** 他者に「自分の暮らし」を語れるように整理しておこう。

## 課題2 ▶ 友人の暮らしを聞いて、「暮らし」とはなにかを考えよう。

**ワーク3** 友人の暮らしを聞いて、感じたことを書いておこう。

**ワーク4** 第1章を読み、「暮らし」について大切な要素を書きとめておこう。

**ワーク5** 「暮らしとはなにか」について、友人と話したことをまとめよう。

## ワークシート2 暮らしを支援する看護師の役割を考えよう。

## 事例

あなたの学校がある地域に暮らす、82歳男性Aさん。2年前に妻と死別し、現在はひとり暮らし。ひとり息子は結婚して他県に暮らしており、年2~3回、様子を見に戻ってくる。Aさんは「妻と暮らしたこの家にできるだけいたい」と言っている。

食事をつくることは昔から好きで、週2回、近所のスーパーでの買い物と調理は自分で行い、1日3食、規則正しく食べている。掃除や洗濯はあまり好きではないと言っていて、あまりしていないという。しかし、自宅を訪問しても、それほど不潔な印象はない。

定年まで工場に勤め、ほぼ毎日残業して物づくりにかかわっていた。人と話すことは苦手で、友人は仕事仲間の2~3人のみ。近隣の人との付き合いは、ほとんどない。友人とはときどき電話で話すくらいで、会うことはあまりない。日中は新聞をすみからすみまで読み、テレビを見ている。とくに趣味はない。

10年前に高血圧と高尿酸血症を指摘され、徒歩で15分の内科診療所に月に1回通院し内服治療を行っている。工場勤務のときから、ときどき腰痛と膝痛があり、痛みがあると徒歩で10分くらいの整形外科診療所で湿布薬と塗り薬をもらっている。

あなたは内科診療所に勤務する看護師。最近、Aさんの歩行速度が遅くなり、動作が緩慢で表情が乏しくなっていることが気になっている。

**ワーク1** Aさんの生活エリア(生活圏)を考えてみよう。広さは? どんな地域? 知っていることを書いてみよう。

**ワーク2** Aさんのいまの暮らしを考えてみよう。

**ワーク3** Aさんの過去の暮らしについて、想像してみよう。

**ワーク4** Aさんは、いま、どんな気持ちで暮らしているか想像してみよう。

**ワーク5** Aさんは、これからどう暮らしたいと思っているか、考えてみよう。

**ワーク6** 内科診療所の看護師として、あなたはAさんの暮らしをどう支えることができるか、考えてみよう。