

当院では臨床実習をサポートする取り組みとして、臨床実習相談会を開催しています。その中で、参加学生から最も評価が高いコンテンツが先輩セラピストの実習体験談紹介です。以下、エッセンシャル版としてまとめてみました。是非ご覧ください。

(2019年3月20日開催 臨床実習相談会 より)

臨床実習体験談の紹介

スーパーバイザーと呼ばれる指導者も学生時代に臨床実習を経験しています。沢山の失敗体験と少しの成功体験がありますので、ほんの少しですが紹介します。

なにかヒントを掴んでもらえたら幸いですし、スーパーバイザーだって同じ学生だったんだなぁ～と思えたら、少しは気が楽になりませんか？

実習を楽しくするにはどう過ごすかが大事！

理学療法士 岡田小雪（2年目）

笑顔で挨拶

特に初めての長期実習はとても緊張すると思います。実際に私は初めての長期実習で指導者の先生や患者様に初めて会うときは緊張してしまい、ガチガチの表情で挨拶をしました。そうすると相手の同様に緊張してしまい、お互いにコミュニケーションのとりにくさがありました。徐々に慣れてから自然と笑顔で話せるようになり、指導者の先生や患者様とのコミュニケーションも増えました。対人職の仕事なので話をする際の表情一つで相手からみた自分の印象が全然違います。やはり笑顔で挨拶することは、相手もリラックスして接することができ、好印象を相手に与えることができると私は思います。緊張はして当然ですが、挨拶の時くらいは笑顔でできるように意識してみてください。

小さいことでも報告、連絡、相談する

実習では分からないことがたくさんあり、「今何をやる時間だろう」とか「なんか患者さんで頼まれたけどどうすればいいかな」など不安に襲われることが多々あると思います。そんな時は迷わず周りにもいいのでスタッフに聞くのが失敗しない方法です。実習生でも、患者様やその家族にとっては病院のスタッフの様に接してきます。焦らずに「ちょっと確認してきます」など言えれば大丈夫です。

■ 患者様とのコミュニケーションを大切に

実習ではたくさんの患者様の見学をさせて頂き、多くのことを学びます。臨床のことはもちろんのこと、臨床以外でも様々な年代の方とのコミュニケーションをとることで学ぶことはたくさんあります。患者様の気持ちをよく考える良い経験になると思うので、どんどん話しかけてコミュニケーションをとってください。

■ 疑問を持つことは素晴らしいこと

リハビリを見学していても始めは分からないことだらけであると思います。見学していても「今何をしているのだろう」とか「この練習はなんの為だろう」など疑問に思うことは多いはずですが、しかし、「こんな質問をして良いのだろうか」や「勉強不足って怒られないかな」などと考えてなかなか指導者の先生に聞けないこともあると思います。しかし、この考えている時間をもったいないです。せっかく臨床の場でリハビリを見学しているのだから、分からないことは直ぐに聞いた方が学べる機会が広がります。先生方は「そんなこと聞かないでよ」などとは一切思いません。むしろ疑問をぶつけてきてくれた方が、先生側としては学ぶ姿勢がみられて好印象に思いますし、先生の考えを実習生に伝えやすいと思います。疑問を持つことはどんなに小さいことでも大切であり、その疑問は指導者の先生と共有してください。きっと良い発見があり、その発見は入職してからも力になると思います。

失敗から学んだ経験 なりたいと思う気持ちが大変

作業療法士 安藤隼太 (3年目)

■ 失敗、失敗、そして失敗

私は、正直出来の良い学生ではありませんでした。ぎりぎりのラインでなんとか座学のテストを低空飛行で合格し、いよいよ実習が始まることとなりました。実習に対しては、不安と、恐怖と、絶望と、などなどいろいろな感情を抱いていました。事前準備では、とりあえず先輩のレポートや、資料などをコピーしてもらいましたが、コピーしたことに満足し、万全の準備をした気でいました。これが私の最初の失敗です。いざ実習が始まると、大量にコピーしたレポートや資料はあるものの、ろくに目を通していないので、何から見たらいいのかわかりません。見学をし、見た情報をうまくデイリーノートやレポートにまとめられず、わからないことも、調べるのにとても時間がかかるので、どんどん時間が経っていきます。気づいたら午前2時を過ぎていることも度々ありました。その結果、私は実習の見学中に居眠りをしてしまうようになりました。バイザーの先生からは怒られ、立ち直れないくらいにへこみました。ただ、そのとき、バイザーの先生は、なぜ眠くなってしまうのかということと一緒に考えて下さいました。私はかくかくしかじか、このような理由で課題が終わらず、眠ることができませんと話しました。そんな私に対し、先生がおっしゃった言葉は今でも覚えています。「それなら、課題が終わらなくても、12時までに寝るようにしよう。実習は座学じゃない。せっかく現場で見学をして、患者さんのことを見れる機会なんだから、家でやることよりも、病院に来てからたくさん見て考える方がよっぽどいい。そうした方が身になるよ」私はそんな優しい言葉を掛けて下さったことがうれしく、また、何のために実習に来ているのかを再確認させられました。それから私は実習中寝ることは無くなり、途中のレポートなどはわからない部分を先生と相談し

ながら進め、なんとか実習を終えることができました。

■ **失敗から学んだこと、工夫したこと**

そのような形で、私は最初の実習を終え、次の実習へと進んでいくこととなりました。次の実習が始まるまでに、私は必要な資料に付箋や見出しをつけ、すぐに開けるようにしておきました。また先輩のレポートやデイリーノートを読み、良く書けている方のものを手本としてストックしました。実習が始まると、それがあるおかげでかなり早く課題を進めることができるようになっていきました。もちろん 12 時までには寝ることも心がけていました。また、見学中のメモをデイリー風の SOAP で書くようにし、家に帰ればそのメモを写すだけにすることで、かなり時間が短縮し、さらに見学中も深く考えながら患者様を見れるようになりました。すると、前回の自習では眠くて、どうしようもなかった見学も、患者様のことを考えたり、一緒に作業活動や談笑をして笑いあったり、だんだんと良くなっていく姿を見て感動したりと、とても充実したものへと変わっていきました。そのときには、レポートを上手く書いて合格したいなんて気持ちよりも、早く自分がセラピストになって患者様を良くしたい、良くなったら一緒に笑いたい、なんてことを考えるようになっていました。

■ **なりたいと思う気持ちが大変**

すべての実習を終えてからも、私の低空飛行な成績は変わらず、国家試験でも相当苦勞をしました。実習含め、勉強から、何回逃げ出そうとし、作業療法士になることをあきらめようと思ったかわかりません。でもそんなとき、実習であった患者様方のことを思い出しました。ケースを持たせていただいた方、一緒に下ネタで笑い合った方、実習が終わるときに泣いて見送ってくれた方、叱咤激励で奮い立たせてくれた方。これからこの職業に就くことで、またそのような方々と会い、今度は治療で、良くす

ることができ、一緒に笑うことができるのかと思うと、絶対にあきらめたくないな、と思いました。

今では作業療法士としてこちらの病院で働かせていただいています。正直、思い描いた作業療法士になんてまだまだなれていません。患者様とうまくいかないこともあります。でも、なれてよかったです。とても楽しいです。やりがいがあります。職員の先輩方はお酒を飲むとだいたい馬鹿になります。そんな職場も好きです。なれてよかった、と思える職業だと思います。だから、きっと皆さんも実習に恐怖や不安を抱えていると思います。でもこんな馬鹿で怠惰な人間でも、あきらめない気持ちだけで何とか作業療法士になることができました。皆さんもあきらめなければ、きっと実習を乗り越え、PT,OT,ST になることができます。頑張ってください。

実習前日が一番不安！

言語聴覚士 橋 英子 (2年目)

■ 実習の前に

実習のことを考えると不安で押し潰されそうになりました。前日は色々と考えてしまい、私も遅くまで検査のマニュアルを見直していましたが全く頭に入りませんでした。こんなことなら早く寝ておけば良かったと思いました。まずはスタートが大事です。実習の初日に遅刻せず、忘れ物せず、笑顔で元気よく挨拶できること！第一印象は大切です。初日を元気よく迎えられるために、前日には美味しいものを沢山食べて、好きなテレビやアーティストの DVD を好きなだけ見て、早く寝ることをお勧めします。

■ 事前にしたこと

初日に遅刻しないために、事前に病院の入り口まで下調べをしました。通勤ラッシュの時間帯は人の量が違います。3分で移動できるところが10分かかったりしましたが、下調べをしておいたので経路に不安になることはありませんでした。

工夫したこと

検査では、教示の仕方を白い付箋に書いて検査用紙に貼っておきました。最初はカラーの付箋に教示を使ってしまいましたが検査中に目立ってしまいました。白い付箋にすることで、検査用紙の向きや位置を気にすることなく検査に集中できます。白い付箋はお値段が高いですけど、ビール1杯分だと思えば安いです！

割り切ること

私は一人暮らしをしていたので家事や掃除洗濯との両立でした。実習から帰ってくると、レポート、デイリーや翌日の準備とやることが多く、両立といっても休みの日にまとめて家事をしていました。実習の帰りは疲れて何も考えられません。時間を有効に使う為にも、まず電車の中は寝るかスマホを見る時間と割り切り、家に帰ってからは実習のことと切り替えました。実習は実習、移動は移動、休みは休みと割り切ることで実習を乗り切ることができました。