

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。是非ご覧下さい。

(2016年8月13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あ～と思えたら、少しは気が楽になりませんか？

実習の目的を考えれば、失敗することも良き経験

作業療法士 草野 俊仁(9年目)

■ 何のために実習するのか

自分が学生の時、実習は苦しい、辛いものでしかありませんでした。学校のカリキュラムの1つであり、国家試験を受けるための登竜門だと考えていたので、実習の本来の目的を理解しておらず、その場を取り繕って「なんとか終わらせよう」と思っていました。

その結果、担当させて頂いた患者様に介入を拒否され、どのように対応したら良いのか分からず、思考も停止していく一方でした。

なんとしても実習を上手い形で終わらせたかった自分は、スーパーバイザーに対し、いわゆる媚びを売り始めました。しかし、そんな浅はかな考えは熟練したセラピストに通用するわけもなく、自身の首を絞める事になるだけでした。結果、その実習は落第となりました。「真摯な態度がない」「本来はもっと明るいでしょ？」とスーパーバイザーから評されました。自身をひた隠して過ごしていた2ヶ月は完全に見抜かれ、それどころか、ポジティブであるポイントを自ら無くしていたことを他者から適切に評価され、ショックを受けました。今でもその言葉は色濃く記憶の中に刻まれています。

学校に戻り、補習にて加点され、とりあえず落第という結果は免れましたが、その後もスーパーバイザーから学校に連絡があり、「それで合格でよいのか」と電話を取った教員が叱責を受けたそうです。その時は、「なぜこんな執拗に迫ってくるのだろう」と思っていたのですが、今考えると自分の行く末を心配してくれてのことだったと思います。

今後、作業療法士として働く際に、しっかり矜持をもったセラピストとして確立できるのか、先人が築いてきた作業療法士の品位を下げるようなセラピストが出てこないだろうか、という心配だっ

たのだと今なら理解できます。併せて、自分の間違っただけの思い、考え、行動、結果のせいで叱責されてしまった教員にも、迷惑をかけて申し訳なかったと思います。

■ 実習で何をやるかは自分次第

実習はなにも“苦しい、辛いもの”が前提にあるのでは有りません。臨床というセラピストの土俵で、如何に雰囲気を感じ取れるか。逃げて媚びを売る場ではなく、ぶつかって何をやる事が出来るか。作業療法士として9年程の経験ですが、今思い返せば、あの時、無駄にしてしまったものが多かったことに気付かされます。実際、実習での体験が良くも悪くも作業療法士としての根幹を築いていると思います。

年数を経て、学生だった自分がスーパーバイザーを担うようになり、当時のことを踏まえながら今の学生と向き合っています。是非とも学校のためでも、スーパーバイザーのためでもなく、実習を上手く利用して自身の糧にしてもらえればと思います。

準備、復習はぬかりなく、大事なものは“笑顔”と“想像力”

作業療法士 松浦由美(4年目)

■ 事前情報は必要不可欠

- ・実習前に必ずホームページを確認しておきましょう。できれば実際に病院まで行ってみることをお勧めします。(所要時間が分かるだけでも安心に繋がります)
- ・できれば同じ実習先に行ったことがある先輩・同級生から病院・施設の雰囲気を聴取
- ・体験談を聞くこと、実習中に参考になった教科書や文献などについても情報収集しておくこと
- ・教科書やノートに見出しを付け、どこに何が書いてあるかのわかりやすくしておくこと(これは普段からやるのがベター。疾患や評価方法などで分類していました)

■ 実習前の練習はできるだけリアリティを追求

評価方法の練習・確認を学生同士で行うと思います。しかし、実際の患者様ではないためどうしてもなれ合いになりやすかった記憶があります。評価実習で担当した患者様の機能を表現するなどもう少し実際の患者様を想定する想像力が必要だったなと思っています。

■ 関係作りは笑顔から

- ・笑顔は強い！患者様・利用者様、そのご家族はもちろん、対スタッフにも笑顔で対応すること
- ・指導者にはハウレンソウ(報告・連絡・相談)をしっかり行うこと
- ・不安なことは遠慮せず、デイリーノートや日々のフィードバックで指導者に伝えること
- ・掃除や機器点検などの雑用は積極的に行うこと(周りの人は見ている)

■ 課題に取りかかる前に目標時間を決めよう

・私は帰宅後の時間の使い方が下手でレポートやデイリーノートに無駄な時間をかけてしまっていました。「1 時間でおわらせる！」等時間を決めて開始していれば、もう少し時間を有効に使えたと思います。例えば、調べごとや担当患者様について熟考する時間、何より重要な睡眠時間に当てられたと思います。

■ 気分転換は意図して実施

私は一人暮らしだったため、実習が休みの日は家事、掃除など閉じこもりになることが多く、気分がふさぎ込みがちでした。

実習後半は無理矢理にでも散歩をしたり、音楽を聴いたり、自分にご褒美を作ったり(それでも太ったので注意)することもお勧めします。

また、学校に行って調べごとをする際、先生・友人に相談することもお勧めです。実習の様子を話すだけでもよい気分転換になりましたし、辛いのは自分だけじゃないという気持ちになれました。

■ 通勤時間の使い方

私は満員電車の中で立っていても寝ていました。今思えば、帰宅してからの作業効率を上げるためにも今日行ったこと、教えて頂いたことを携帯のメモ機能や頭の中で整理したり、教えて頂いた文献を読む時間に使えると有効だったと反省しています。

■ OT は想像力

一人の患者様に対して十分な時間を費やせる機会が実習なのだと臨床に出てとても実感しています。もっと考えたい、やりたいことが頭の中にあっても全てはできません。限られた時間で優先順位をつけて対処するしかないのです。

実習中はスタッフとの関係や自分がどう思われているか、レポート作成等が気になりますし、気にしなくてはいけない事だとは思いますが、でも、目の前の患者様の事を一番に考えてください。実習中担当患者様の事でとても悩みますが、悩んだ分だけ必要な勉強、調べごとも見えてくると思います。その姿勢があれば指導者とも良い人間関係が作れると思います。

「OT は想像力だよ」: 患者様が家では何時に起きて、何を食べて、何をして 1 日を過ごすのか。何が趣味で、どんな仕事をしてきて、どんな人生を歩んできた人なのか・・・指導者に教えて頂いてから現在も、たぶんこれからもずっと大切にしないではいけない事だと思っています。

急にできるようにならなくても、少しずつ成長するイメージで

作業療法士 中村美樹 (1年目)

■ 指導者とのコミュニケーション

私は、最初の評価実習で指導者の方に恐怖心を抱いてしまい、報告・連絡・相談が出来ず、実習期間中に改善もあまりされずに終わってしまいました。そこから指導者は怖いものであるとイメージが付き、相談の仕方がわからなくなっていました。

その後の治療実習で担当になった指導者の方と話すうちに、相談していいものなんだと気持ち楽になり、最後の治療実習では報告・連絡・相談はもちろんのこと、やるべき事を伝えたり、昨日見た患者様への行いたい評価や治療を伝え、積極的に患者様と関わらせて頂く時間を自ら作るように出来ました。

実習中はその場、その時しか見えなくなってしまうがちですが、少し長期的な視点で捉え、次の実習で生かせるよう、時間をかけて失敗を治して行ければ良いと思いました。

■ 私のメモ工夫したポイント

メモ帳の真ん中に縦線を引き、主観・客観に分けて、治療内容を主観に記載。客観に治療に対する自分の考え、疑問を記載し、そのまま質問。デイリーノートもまとめやすくなり、あらゆる課題が早く終わったように思います。

■ 実習事前準備

教科書、印刷した資料すべてインデックスを貼りました。調べることがあったらすぐ開けます。使用するときは資料印刷して指導者に提出し、足りない部分を教えて貰うようにしていました。

個人的には内部疾患系資料が不足し苦労しました。合併症や既往歴が重要になることもあるので資料を集めておくことをお勧めします。

一番やっておくべきは実技練習です。ただでさえ緊張するので、触り方や動かし方は慣れておいた方が良いでしょう。