



Julie Paul

Director, AIPEACS

# Julie's Message

## from Australia

April 2021

過去 12 か月は、他に類を見ないものでした。パンデミックは、個人的にも、世界的にも大災害です。COVID-19 は、ほとんどの人にとって個人的に、そして仕事上でも挑戦でした。また、通常 1 年間で経験するような課題や潜在的なチャンスを経験もしました。ある意味では、パンデミックは、緩和ケアの必要性を広めること、また、死や死に至ることへの対話を始める機会をもたらしたと言えます。ある意味、私たちの仕事のやり方を見直す機会となり、その結果として、患者さんや家族にとってより良い治療につながるのではないのでしょうか。

私たちみんなにとって当たり前だった生活だったものが、いまは確実に違うものになりました。しかし、2021 年は、COVID-19 に対するワクチンの効用が期待されることから、これまでとは違った年になるように思われます。そうであれば、今年はずっと多くのチャレンジを、そしてもっと重要なことですが、より多くのチャンスをもたらすことでしょう。

安全に留意し、あなたが患者さんのケアをすると同様に、自分自身のことを大事にすることが重要です。セルフケアは、看護師にとって優先事項であり、必要不可欠であることを忘れないでください。

裏面（\*）のメンタルヘルスクエアは、COVID-19 パンデミック時に、私たちそして患者さんへの注意事項が書かれていますのできつとお役に立つことでしょう。

（\* オーストラリア政府により日本語で作成されたものです）

次に紹介する **The Self Care Institute website** <https://www.selfcareinstitute.com/>  には、セルフケアに焦点を当てた数多くの無料資料があります。

また、毎週配信される無料の e-mail 通信「**Take a Moment**」を購読することで、セルフケアのアドバイスやサポートを、多過ぎる情報量に煩わされることなく受けることができます。目的は、思いやりある、一貫したセルフケアの後押しをすることで、小さな変化を生み出し、持続的なセルフケア戦略を日常の一部として取り入れることにつなげることです。



 <https://www.selfcareinstitute.com/resources/take-a-moment/>



※セルフケア研究所創設者の **Ami Kunimura** 氏（ハワイ生まれ日系米国人）は、「燃え尽き症候群（burnout）」を経験しているナース等医療従事者をサポートしています。英語のウェブサイトですが、PC に装備されている無料自動翻訳機能で日本語に翻訳することで内容をご理解いただけます。

AIPEACS\*一同より今年 2021 年の皆さまのご多幸をお祈りいたします。

(\*Australian International Palliative Education and Consulting Services)

国際旅行が元のように再開されましたら、日本中の友人にお目にかかる日を楽しみにしています。



Julie Paul