私は
慌てない
メディカル
めぢ子
©OKUTSU KOSUKE

私は慌てない

慌ててパニックに陥ってしまえば、どんな優秀な専門家も素人と同じ。何よりまず慌てない。もし慌ててしまっても落ち着けばよい。手を止め（つまりタイムアウト）、息を吐き、一歩下がって落ち着きを取り戻し、素人からプロフェッショナルに戻る。すべてはそれからだ。あまり心配するな、経験とともに慌てなくなる。

甲陽軍鑑に学ぶ安全④

逆境にも沈毅果断な氏康公

小田原を本拠地とする北条氏康公は、数々の危機をことごとく跳ね除け、関東に覇を唱えた。一五四五（天文14）年から翌年にかけて、今川義元公に加え、上杉憲政、上杉朝定、足利晴氏に同時に攻められた際、慌てず義元公と和議を整えた上、10倍の数の両上杉・足利連合軍を攻めて打ち破った（河越城の戦い）。一五六一（永禄4）年、謙信（当時長尾景虎）公と関東諸将総勢10万といわれる大軍に攻められた際、動じず持久戦に持ち込み、謙信公にむなしく引き上げさせた。一五六九（永禄12）年、信玄公との対決では、信玄公は小田原まで進撃したものの、氏康公は籠城して山のごとく動かず、隙を見せない。

信玄公もしばらく林のごとく静かに対陣したが、これ以上の戦果は望めないと考え風のごとく撤退を開始した。しかし、氏康公は逆襲策を練っていた。先発隊に先回りさせて途中の三増峠を固めた上、氏康公本隊が追撃を開始する。信玄公は、挟み撃ちされるまいと、火のごとき勢いで三増峠を強行突破し、辛くも甲斐に帰還した。

昔、当時まだ珍しい鉄炮の音に驚いたのを恥と思い、小刀で自刃しようとし、側の者に止められた少年がいた。これこそが後の氏康公。この心意気で、信玄公や謙信公に劣らぬ名大将となったのである。

＊出典：品6、12、13、35

©OKUTSU KOSUKE

きのう良く寝た

あさ食べた

体調管理ヨシッ！

メディカルめぢ子

©OKUTSU KOSUKE

寝た、食べた、体調管理ヨシッ！

看護師は心と体が資本。腹が減っても、睡眠不足でも、疲れていても戦はできない。どんなスキルや経験よりもまず自らの健康。心身の状態をすこぶる高めて看護に臨め。もし、疲れていたり悩み事があるなら、心身の状態が万全でないことを自覚し、より慎重に努めてその場を乗り切ろう。そして必ず休息して回復だ。

甲陽軍鑑に学ぶ安全⑤

休息の効果をよく知る信玄公

一五四八（天文17）年、信玄（当時晴信）公は、信濃国上田原で村上義清と戦い大苦戦となった。最後はどうにか村上軍を退却させたが、重臣板垣信方の討ち死にをはじめ大損害を被り、信玄公自身も2ヶ所に傷を負った。苦い経験をした信玄公は甲府に戻り、「島の湯」で30日間の湯治をして次戦に備えた。そして、好機とばかり攻めてきた小笠原長時、木曽義康の信濃連合軍を迎え撃ち、別働隊による背後からの奇襲などで大勝した（塩尻峠の戦い）。湯治が信濃制圧の大きな原動力となったのである。

遡る一五四二（天文11）年、信玄公が武田家家督を継いだばかりの頃、武田家がまだ強大でなく、しかも混乱していることに乗じ、小笠原、村上、木曽、そして諏訪頼重という信濃国の主要四大将の連合軍が甲斐国に侵攻しようとしたことがあった。信玄公は、甲信国境に接近した信濃連合軍が3日間休息しようとしているという情報をつかんだ。信玄公は、休息して軍を整えた上、大軍を分散して攻めてこられると守り難いと考え、直ちに甲府を出立し、翌朝、逆に先制攻撃をしかけた上、6時間にわたり何度も攻めたて打ち破った（瀬沢の戦い）。信玄公は自らについてだけでなく敵についても休息の効果をよく理解していたのであった。

＊出典：品22、24、27

©OKUTSU KOSUKE

すらりと

Situation

Background

Assessment

Recommendation

メディカルめぐ子

©OKUTSU KOSUKE

すらりとSBAR

SBARは相手にものを端的に、しかも、相手との共同作業不要で一方向的に伝えられる便利なツール。すらりと言われたら、職位の差や親しさに関係なく受け止めざるを得なくなるのが人の性（さが）。相手の都合や意識を踏まえた伝え方が一層効果を引き立てる。SBARは古今東西を問わず普遍の技だ。

甲陽軍鑑に学ぶ安全⑥

新参者真田の巧みな上申

真田幸隆（ゆきたか）（当時幸綱（ゆきつな））は信濃国小県（ちいさがた）に領地を持っていたが、それを失い牢人した後、信玄公に仕えた。一五四六（天文15）年、ちょうど村上軍と対決する時分、新参者の真田は板垣信方ら重臣と話す機会をもった。そこで真田は、「私が晴信公のことを思っていることは皆様に決して劣らないと自負しておりますが、まだそれにふさわしい奉公ができておりません」、と忠義の心意気を示して切り出した。そして、「村上義清は越後と通じております。その越後の長尾景虎はまだ数え17歳ですが、武勇の様は晴信公と少しも違わぬと聞いております。義清は景虎と和睦の交渉をしており、両者の間では領地を巡る争いがあるものの、すぐにでもまとまる可能性があります。そうなれば晴信公の前に立ちはだかり、領土を広げていくことが困難となるでしょう」と説明する。状況（S）と背景（B）、評価（A）をすらりと伝えたのである。こうしてはるかに地位の高い板垣らに耳を傾けさせ、「晴信公の勢力拡大とならないのは残念ですので策を申し上げましょうか？」と付け加えた。板垣らは大事を理解し、真田に策（つまりR）を尋ねた。こうして真田の策が実行され大成功をおさめ、村上軍を弱体化させるとともに、真田は武田家中での地位を高めたのであった。

＊出典：品27

©OKUTSU KOSUKE