

+ Viva Kango

Campus News of Japanese Red Cross Hokkaido College of Nursing

日本赤十字北海道看護大学

第五回公開講座

二十一世紀の健康づくり

「あなたのこころは健康ですか？」

平成十六年度大学公開講座(第五回)が、「こころと身体の健康」をキーワードに、昨年九月・十月の水曜日、五回にわたって開催されました。講師は本学の教員の他に今回は地域住民の方にお願いました。一〇五名の方が受講し、アンケートにご記入いただいた内容として、「増加するうつ病や自殺の話が適切だった」、「障害をもっている当事者の方から、逆に励まされた」、「受講者参加型の講義で毎回楽しめた」という声や、次回開催への期待と要望が寄せられました。



副学長 佐野 正さん



副学長 山田 和幸さん



助教授 平吹登代子



講師 吉谷 優子



講師 羽原美奈子



教授 河野 啓子

「あなたのこころは健康ですか？」という言葉に心惹かれ、今年度の公開講座を受講させていただきました。先生方の講義ではお話を伺うばかりではなく、腰を回したり?! 年齢テストをしたりと私達も参加しながら楽しませていただきました。また障がいをもつ当事者の方からの提言では地域で共に暮らす仲間として、沢山のヒントをいただくことができました。こうした学習の機会もこころの健康には大切だと実感した一カ月でした。

「等々」[K]を健康に

受講者の声

受講生 浅野 綾子さん

職場のストレスのストレスサーは、多くの項目が当てはまる。ひますぎるのもストレスとなるようだが、快ストレスを保つためのリラクゼーションが必要であり、河野先生の講演で紹介されていた一般的なリラクゼーションは非常に重要であり、常に心がけておきたいことだった。また、第一回講演で平吹先生が紹介してくださった、リラクゼーション演習も日常生活に取り入れようと思った。講演を聞きリラクゼーションを求めている自分が見つきました。すぐ役立つ貴重な講演でした。ありがとうございました。

働く人のメンタルヘルス

受講生 稲垣美佐子さん

職場のストレスのストレスサーは、多くの項目が当てはまる。ひますぎるのもストレスとなるようだが、快ストレスを保つためのリラクゼーションが必要であり、河野先生の講演で紹介されていた一般的なリラクゼーションは非常に重要であり、常に心がけておきたいことだった。また、第一回講演で平吹先生が紹介してくださった、リラクゼーション演習も日常生活に取り入れようと思った。講演を聞きリラクゼーションを求めている自分が見つきました。すぐ役立つ貴重な講演でした。ありがとうございました。

看護学実習について

二〇〇四年九月二十七日から十月八日までの二週間、二年生の基礎看護学実習Ⅱが総合病院北見赤十字病院で行われました。健康上問題のある対象と人間関係を保ちながら、日常生活行動の問題を明確にして援助を行い、看護過程を学ぶことを目的に実施されました。また十月四日から三年生の領域別看護学実習が開始しました。二〇〇五年八月まで六クール六領域の実習です。今回は、基礎看護学実習Ⅱを終えた二年生と、領域別看護学実習一クールを終えた三年生の感想を紹介します。

基礎看護学実習Ⅱを終えて



2年生 島内 良子

私たち二年生は、九月下旬から十月上旬にかけて、学内演習と病院実習を二週間行いました。病院実習は五日間であり、課題や問われる内容も難しくなってきたように感じます。受持ち患者さんと見ず知らずの学生との間でどのように人間関係が形成されていくのか最初はとても不安でした。しかし日々変化する患者さんの状態を観察したり、ケアを通して患者さんと直接触れ合うことができたように思い

ます。ケアの主体は患者さんであり、頭の中では「患者さんにとって何が必要なのだろう」と考えているつもりでも、実際の場面では「何かしなくては」と焦ってしまいました。大切なことは私たち看護者は患者さんの体調を把握した上で、できる限り患者さんの思いを尊重した看護を提供することではないかと改めて認識しました。今回の実習では看守ることの大切さも学ぶことができました。今まで習ってきたことや現在習っていることを確実に自分のものにしていく必要があることを今回の実習で改めて痛感しました。来年度の実習に向けて日々頑張っていきたいと思えます。

一クール目の実習を終えて



3年生 三浦健太郎

三年生の後期になり本格的な実習が近づくと、周りの人が緊張していると思っていたら、いつの間にか自分も緊張してしまっていた。今まで関わりの少なかった先生や一年ぶりに病棟へ行くということ、一クール目は誰もが緊張し精神的にも一番疲れる実習だと思えます。

また記録を書くために夜遅くまでかかることもしばしばあり大変でした。しかし日が経つにつれて、環境になれてくると実習がとて楽しくなり、いろいろ学んだり経験することができました。実習では、記録を書いたり情報取集をしたりすることはとても大変だと思えますが、自分が何より大切だと感じたのは「健康第一」ということです。自分が健康でなければ何もできないし、楽しくも感じないと思えます。今後実習に行く一年生や二年生には実習に行ったら、病気になるないように健康に気をつけながら楽しく頑張ってくださいです。自分もまだ一クールを終えたばかりですが、健康管理をしっかり残り実習を頑張りたいと思っています。

JICA研修員受入 市民公開講座開催

昨年八月十八日から九月十二日の二十五日間JICA研修員の受入が「寒冷地における地域医療と保健衛生」のテーマのもと開催されました。

今年度はキルギスから二名、モンゴルから一名の医師が来学し研修を受けました。また、一般公募による市民の方七名も、研修員と共に講義を受講されました。

講義は本学の教員九名が担当しました。研修カリキュラムは、四つの大項目から成立しています。第一は「健康の保持増進」、第二は「生活習慣病を防ぐ」、第三は「地域保健活動」、第四は「日本の社会」です。



研修員三名は、講師の皆様の指導のもと毎日熱心に講義を受けておりました。研修最終日に行われたアクションプラン発表会では、研修員から研修の成果や自国への適応・導入等の発表がありました。教職員の協力により、有意義な研修員の受入が円滑に行われたことに感謝します。(国際交流委員会)

国際交流のつどい



講師 松本登紀子看護係長
自身のこと

昨年十二月十四日、本学講堂において「国際交流のつどい二〇〇四」が開催されました。本学つどいにおいて日本赤十字社事業局看護部の松本登紀子看護係長より赤十字社の国際救援活動およびその要員を養成するシステムについてご講演をいただきました。松本看護係長は、国際交流の経験に基づきながら、多数の映像を用いて分かりやすく活動の実際を紹介していただきました。地雷は将来の敵となる子どもたちを標的にしているというこを話されたときには会場からため息が漏れました。また、将来において国際救援の場で活躍したいならば、まず「TOEIC」で最低六〇〇点を取ることという具体的な目標を教えてくださいました。奮闘した学生も多かったのではないのでしょうか。国際救援に携わるための心構えと、携わるためにはどんな準備をしなければいけないのかということをお話いただきました。

平成十六年度

看護研究演習ポスター発表会



平成十六年十二月二十二日、本学アリーナ（体育館）にて、四年生による「看護研究演習」（いわゆる卒業研究）ポスター発表会が開催されました。本年度の研究課題は個人研究二十六件、グループ研究三十件の計五十六件で、色鮮やかに仕上げられた五十六枚のパネルがアリーナ中央に配置され、大勢の学生と教職員が集いました。各パネルの前では、学生が緊張した面持ちで約九ヶ月間に及ぶ研究の成果を発表するとともに、賞賛と厳しい質問に一喜一憂していました。さて、学生にとっては初めての本格的な看護研究。どんな感想を持ったのでしょうか。以下に学生の声を掲載します。

■文献調査、テーマの決定、研究方法の選択、参加観察、結果分析、レポート作成という一連の流れの中で、これまで自分が実習で行った看護について振り返ることができました。実習経験を踏まえながら研究ができたことはとても良かったと思います。（基礎看護学、門脇佳樹）

■私たちは研究演習にかかる時間が長く、国家試験の勉強との両立が大変でした。しかし、先生にアドバイスを頂きながら、三人で助け合って研究を進めることができ、とても満足のことろです。（成人看護学、田爪千穂）



■国試受験勉強と両立させる大変さもありますが、グループメンバーとの協力・指導教員の助言のもと、半年間の研究の中で高齢社会における現状や課題を見出すことができ、研究の難しさと必要性を学ぶことができました。（老人看護学、藤原文恵）

■私たちは女子高校生を対象に避妊に関する研究を行いました。初めてのことで大変でしたが、先生に助言を頂き四人で楽しく研究を行えたと思います。大変なことも多いですが、学ぶことも多いので後輩も頑張ってください。（母性看護学・助産学、今井英恵）

■そこで出会った子どもたち、職員の皆様からは多くのことを学びました。この研究で学んだことを、今後、看護の場で広く生かしていきたいと思います。（精神看護学、種本純一）

■グループ研究は共通理解が不可欠であり大変さもありましたが、互いの考えを共有し思考や視野を広げることができたと思います。実習と並行する苦しい時期もありましたが、自身の看護観を深める良い機会になりました。（地域看護学、江端理恵）

■私たちは受動喫煙が身体へ与える影響について実験研究を行いました。当初の仮説とは反対の結果が出るなど戸惑うこともありましたが、論文としてまとめることができた時の達成感はとても大きなものでした。（生化学・薬理学、伊藤華那）

■今までを振り返ると、大変さと同時に大きな達成感を感じます。膨大な量のデータ処理はとても大変でしたが、良い研究ができたと思います。研究を通して後輩にも大変さだけでなく楽しさも伝わっていれば幸いです。（体育健康論、宮井恵美）

■私は弾力性ストッキングの簡便な着用方法の開発とマニュアル作成を目的に研究を行いました。マニュアルは写真を多く取り入れ、見やすく判りやすいものに仕上げました。患者様のお役に立てることを願っています。（外科疾病論、尾谷優子）

シリーズ 研究と私

日中看護学会に参加して



尾山とし子

私は過去二回、海外救援へ行ったことがきっかけで災害看護に興味を持ち、一九九七年に赤十字災害看護研究会を結成し、仲間と共に

に赤十字の「災害看護」を更に発展させようと研究を続けています。昨年九月十九日から三日間中国重慶市で開催された、第九回日中看護学会（テーマ「災害看護と危機管理」）に参加し「赤十字看護師の国内災害救護活動の現状と課題」と題して発表してきました。過去十五年間に日本国内で発生した災害の救護活動をフェーズごとにまとめ、災害状況の特徴や活動上の問題点を分析し、今後の課題を明確にした研究です。中国の看護師からは、SARSの看護やスタンダードブリーチン



ヨン、危機管理の重要性等が発表され、いずれの演題も活発な意見交換がなされました。

日中看護学会は両国の看護職が情報交換と交流促進を図る学会であり、今回も三〇〇名近い参加者があり、今後の発展が期待される学会でした。

で、今回も三〇〇名近い参加者があり、今後の発展が期待される学会でした。

で、今回も三〇〇名近い参加者があり、今後の発展が期待される学会でした。

オープンキャンパス

昨年の八月一日(日)午後一時から平成十六年度オープンキャンパスを開催し九十九名の高校生たちが本学を訪れました。当日は、本学の教育概要や入試の説明、グループに分かれての施設見学そして在学生の体験談発表があり最後に個別質問が行われ、参加した高校生は、先輩の大学生に大学の授業内容等を聞いていました。

ストップセクシュアルハラスメント

パンフレットやホームページ等でお知らせしておりますが、

入試

看護学部

推薦入試(定員四十五名)は、昨年十一月二十一日、本学で受験生五十五名が小論文と面接を受け五十名の方が合格しました。

一般入試(定員四十五名)は、今年二月五日、本学と札幌会場及び東京会場の三カ所で行われ、英語、小論文そして選択科目(数学・化学・生物)の中から一科目計三科目の受験科目です。

また、センター入試(定員十名)は、英語・国語そして選択科目(数学・化学・生物)

昨年から本学にセクシュアルハラスメントの相談員制度が来ております。

セクシュアル・ハラスメントの被害にあっていると思ったら遠慮なく相談員の方々に相談して下さい。ご不明な点がありましたら総務課にお尋ね下さい。



情報

の中から一科目の計三科目で本学独自の試験は課してはおりません。合格発表は、一般・センター入試とも、二月十日です。

大学院看護学研究科

昨年の九月二十六日に実施しました、大学院看護学研究科の入学試験(定員六名)は、本学を会場にして各専門領域の試験科目、英語そして面接を受け六名が合格しました。二期の入学試験は、今年二月二十七日に実施し、三月二日に合格発表します。

敷地内全面禁煙開始

今年の一月一日から、大学敷地内全面禁煙を導入しております。禁煙化推進のため、ご協力をお願いいたします。

教職員人事

- 【退職】平成十六年八月三十一日付 助教授 中村 陽子
- 【採用】平成十六年十月一日付 教授 長谷部佳子

奨学金貸与状況

平成16年12月1日現在、各種奨学金団体等からの奨学金の貸与決定状況は次表のとおりです。

名称	貸与金額	1年生	2年生	3年生	4年生
日本赤十字社北海道支部	年額 600,000円	46	44	46	29
北見赤十字病院修学資金	年額 600,000円				13
日本赤十字社看護部同方会	月額 20,000円	3	3	1	1
北海道看護職員養成修学資金	月額 36,000円	1		2	
北見市私立大学生奨学資金	年額 600,000円	24	10		
地方公共団体					5
北海道厚生連奨学金	月額 40,000円		2		1
日本学生支援機構1種(自宅通学者)	月額 51,000~53,000円	1	5	5	3
＊ (自宅外通学者)	月額 61,000~63,000円	9	11	11	9
きぼう21プラン	月額 30,000円	1	1		2
	月額 50,000円	12	10	8	5
	月額 80,000円	3	7	6	2
	月額 100,000円	10	9	17	12
日本赤十字社千歳支店奨学資金	年額 750,000円		1		1
武蔵野赤十字病院奨学資金	年額 600,000円				1
静岡赤十字病院奨学資金	月額 60,000円	2	1		
長浜赤十字病院奨学資金	月額 50,000円	1			
日本赤十字社和歌山医療センター奨学資金	年額 600,000円			1	

※貸与金額は、平成16年12月1日現在の金額です。

2005年度 前期行事予定

- 4月5日 入学式
- 6日 新入生・在学生ガイダンス
- 7日 前期授業開始
前期履修登録(~15日)
- 5月1日 日本赤十字社創立記念日
- 2,6日 臨時休業
- 6月24日 臨時休業(午後)
- 25日 大学祭(~26日)
- 27日 臨時休業(午前)
- 7月26日 前期授業終了
- 27日 前期定期試験(~8月2日*4年生を除く)
- 8月3日 夏季休業(~9月13日*4年生を除く)
- 3日 4年生夏季休業(~9月2日)
- 9月5日 4年生前期授業再開

編集後記

創刊以来続いていたシリーズ「講座紹介」が一巡して終わり、本号より新連載「研究と私」がスタートしました。トップバッターとなった尾山先生の研究テーマは「災害看護」ということで、国内外の大きな災害で対策・救援が話題になっている今日、時期に叶った記事となりました。次号からも、どうぞご期待ください。本誌への掲載記事は、通年受け付けています。併せて構成・レイアウト等に関するご意見もお寄せください。

日本赤十字北海道看護大学学内誌

+ Viva Kango

第12号

発行日/2005年2月1日
編集・発行/広報委員会

〒090-0011 北海道北見市藤町664-1
Tel.0157-66-3311 Fax.0157-61-3125
mail to: kouhou@rchokkaido-cn.ac.jp
http://www.rchokkaido-cn.ac.jp