第38号

Viva Kango

Campus News of the Japanese Red Cross Hokkaido College of Nursing

日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

日本赤十字北海道看護大学

ザ・卒業生

本号では本学の卒業生の様々な分野での活躍をクローズアップします。

最初に、本学卒業生初の国際医療派遣要員として従事した小笠原祐子さん（二期生）にお伺いしました。小笠原さんは日本赤十字社和歌山医療センターの高度救命救急センター集中治療室に勤務されています。本年三月にイラク共和国の北部クルド人自治区にある戦傷外科病院でご活動されました。今回は「国際派遣までの道のり」の第一部をお届けいたします。

国際派遣までの道のり（第一部）

国際救援活動というものを知ったのは、高校二年生のときでした。当時の私は、看護師になる事は決めていて、それを目標にしていました。しかし、同時に夢の職業に就いて満足したら私はどうしたらいいの？という不安がありました。そんなとき、たまたま雑誌で国際医療救援活動の記事を読みました。「たとえ水や電気がない所でも、そこに患者がいるならば国境を越えて行く」という一言が添えられていた、決して大きくはない記事でした。看護師は病院で働くものとばかり思っていたのでとても衝撃的でしたが、同時に、もともと海外に興味があり異文化に触れる事が大好きだったので「私のやりたい事は、これだ！！」と直感で思いました。このたった一ページの記事が、国際救援活動との出会いです。

それからWHOやNGOなどの活動に興味をもち、もっと専門的に勉強したいという思いが強くなりました。そこで、第一線で世界を舞台に活動している赤十字に関連した大学の一つである、日本赤十字北海道看護大学への進学を決めました。大学では、赤十字の歴史、理念、活動の実際など、関連大学だからこそ出来る本当に充実した教育を専門的に受ける事が出来ました。実際に活動された人が講師として授業を行い、赤十字の活動をより詳しく且つ実際的に教えてくれました。ここでの基礎的な学びが、私にとって後に大きなアドバンテージになったと確信しています。

目標を叶えるには、それが叶う環境に身を置く事がとても大切です。そこで、私は全国に沢山ある赤十字病院の中でも国際医療救援拠点病院である日本赤十字社和歌山医療センターへの就職を決め、二十二年間生まれ育った北海道を飛び出しました。この病院には、この道のパイオニア達がいて、同じ志をもつ私を快く受け入れてくれました。そして、つい先月まで海外で活動をしてきた先輩と共に看護師として働く事が出来、経験を沢山聞けるという非常に幸せな環境で看護師としてのスタートを切りました。これで、私は夢が叶う！！！と、この時は思っていました。

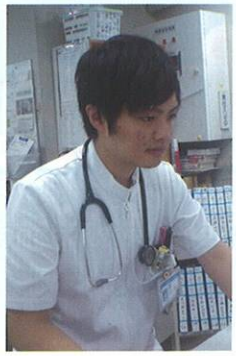
しかし、ふたを開けてみると希望者誰もが行ける甘い世界ではありませんでした。国際医療救援派遣要員（以下、派遣要員）になる為には、クリアしなければならない条件がいくつかあり、その最初の条件が！実務経験3年以上、TOEIC七三〇点以上です。

言葉や文化がちがう外国で活動するので、実務経験は必要です。スポーツでも同じですが、ホームで出来ない事はアウェイでは決してできません。だから、看護師としての技術や知識をつけるよう必死に努力しました。条件では、実務経験3年以上となっていますが、日本で看護師として一人前に技術や臨床判断が出来ることが求められるので、5年以上と考えていた方が良いと思います。TOEICには、本当に苦しみました。英会話は好きだけれど、英文法や語彙力が無い私にとってこの試験は非常に困難で高い壁でした。点数をあげるべく様々な事を試してみたものの、点数が伸びない日々が何年と続きました。途中で諦めようともしたけれど諦めきれなかったし、やっぱり諦めたくありませんでした。自分で決めた夢だから…。

次号へつづきます。

Together for humanity

今年の卒業生の活躍



北見赤十字病院
松本 龍太

無事に国家試験に合格して希望だった病院の希望の部署に配属されました。この病棟で実習をしたことはありませんでしたが、祖父が入院していたときにお世話になったのではじめから決めていました。

初めて給料をいただいたときは、「こんなにもらって…、がんばろう」と思いました。

がんばってはいますが、空回りしていることも多く、実習には終わりが来るけれど、働くと毎日わからないことが増えてまるで終わりのない実習のようです。抗がん剤治療の患者さんの不安を知識や自信のなさで対応できなかったときは悔しい思いをしましたが、逆にそのことでがんばろうと思いました。

研修で他の病院に就職した同級生が着々と医療技術を習得しているのを聞くとあせりも感じます。でも、患者さんから感謝されたり、自分でアセスメントして薬を調整したことで排便があったり、マッサージや湿布で「楽になった」と患者さんから言われるとうれしく思いますし、がんばる力をもらった気がします。

就職当初から、プリセプターにパソコンの使い方など細かいことから教えてもらい、いろいろなことができるようになりました。チェックリストの項目が「自立」になっていく項目が増えていくことで成長しているなと自分で思えます。今は、一年目の目標であるラダー1をとれるようにがんばりたいです。

津別町役場
渡辺 可愛

私は四月から津別町役場の保健師として働いています。業務内容としては、私は主に母子保健を担当していて、一歳六ヶ月児健診、三歳児健診といった子どもの健診や予防接種、幼児の歯科フッ素の事務など、子どもに関する事務などを中心に行っています。また、今年度は十年に一度の津別町の健康増進計画作りもしています。その他には、地区分担制もとっているので、自分の担当地区の赤ちゃん訪問や、成人や高齢者の方の家庭訪問、精神疾患を抱えている方への家庭訪問や電話相談など、家庭訪問や相談業務も多く行っています。また、高齢者への健康教育、成人や高齢者の方の特定健診やがん検診の問診なども行い、赤ちゃんから高齢者までを対象に、健康に関する仕事をしています。保健師の仕事は対象者の年齢も幅広く、覚えることもとても多いですが、周りの先輩方やまた住民の方にも助けてもらいながら、とても良い環境のもと、毎日充実して働くことができています。

まだまだ新人ですが、住民の方のお役に立てるようにこれからも頑張っていきたいと思います。

釧路赤十字病院
七條 有里沙

初めまして。私は、平成二十五年三月に日本赤十字北海道看護大学大学院看護学研究科助産学専攻実践形成コースを卒業し、四月から釧路赤十字病院で、看護師兼助産師として勤務しています。

現在は産婦人科病棟において産褥・新生児チームに所属しており、分娩室とチームとを交互に行ったり来たりしながら、周産期に関する様々な事柄を、先輩方からご指導いただきながら学んでいます。助産師は、お母さんと赤ちゃんの命を預かる、とても責任の重い仕事だと実感しています。ですが、その分やりがいのある仕事だと思います。新たな生命の誕生というだけでなく、お母さんと赤ちゃん、そしてそのご家族との出会いでもあるその場面に立ち会わせていただく感動は、決して忘れることができないものです。

皆さんも、目指している目標があると思います。そのための努力はすぐには実らなくとも必ず自分の糧になります。頑張る皆さんを、心から応援しています。

同窓会からの贈り物

同窓会から在学生の皆さんにバッグを贈りました。

同窓会の活動として、「何か在学生の皆さんにできることはないか？」と考えていたとき、「普段使える物を贈りたい！」という話が出ました。そこで、演習や実習の時に教科書や記録類を入れて持ち歩けるバッグがよいのではないかとなりました。

バッグはたくさんのナースグッズを持ち歩けるように大きめサイズです。大学名も控えめですが入っています。赤十字のバッチも付いていてかわいいと思いました。皆さんに同じ物なので、自分のバッグだとわかるように目印のバッチやピンなんかを付けて使っていただけると嬉しいです。

ぜひ、お揃いのバッグを持って実習に来てください。お待ちしております。もし、とても気に入っていただけたらお家でも使ってください。バッグはこれから毎年、新入生に贈ろうと思っています。今回、同窓会の活動を紹介させていただく場をいただき、ありがとうございました。

同窓会会長　今野 愛子

実習ツイート

1年生

実習に行く前は看護のケアのきれいな部分(清拭など)しか見ていなかった様に思えました。ですが、実習に入って、教科書や映像でしか見たことのなかった陰部洗浄や口腔洗浄を実際に見て、看護師は患者の全てを受け入れてケアを行わなくてはならないものなのだと、改めて感じました。

１年生の実習での体験のメインはコミュニケーションだと感じた。お風呂場では暑さなどでクラクラした。

看護師と患者のコミュニケーションで、なにげない会話から、看護師が患者の異常や気持ちを察している場面を目の前で見るという貴重な体験ができました。

基礎Ⅱ実習をむかえるのが恐いです。

正直、私に看護師がつとまるのか不安に思えました。やはり責任感が非常に大きい仕事だと思いました。患者さんに看護する上で、知識や技術があればあるほど、良い看護が出来ると思ったので、私も頑張っていこうと思った。

看護の難しさを痛感 ＼(＾０＾)／

初めて実習に行き、見るものすべてが新鮮でした。とにかく学ぶことが多く、実習で学んだものは今後に活かして２年生の実習に向け頑張っていきたいです。

初めての基礎。実習はとても勉強になりました。患者さんが自分でできることはあくまで見守るという場面があり、看護について改めて見直せた実習でした。

オムツ交換や寝衣交換、指導、食事介助など見学することができ、貴重な体験をすることができました。記録の書き方など、言葉の使い方が難しかったです。

患者さんとのコミュニケーションがこんなに難しいものだとは思わなかった。看護実践の場で、自分に足りない点が多く見え、学習意欲がわいた。

病院実習での看護師の方の動きを見て、バイタルサインの計測をしながらも患者さんの体調を聞き出したり、同様に様々な動作を行っている印象を受けました。勉強を本当にやっていかないと、働き始めてから動けないと思いました。

コミュニケーションを取るだけで、その人の癖や、笑い方、いろんなことが一気に分かるんだと分かったことが１番よかったです。

患者さんとのコミュニケーションをとるのは、結構難しいと思った。

看護師になるために、もっと成長する！

看護師って大変だなぁ…(´･ω･`)
なれるか不安になってきたぉ＼(^o^)／

看護師になる実感がわいた！＼(｡◕‿◕｡)／

看護師になりたい気持ちが高まった！看護師にオレはなる(`･ω･´)!!キリッ

初めて１日中現場での看護師さんの仕事を見て、本当に一日中働いていて、改めて大変な仕事だと思った。援助を見ていると、自分もスムーズに出来るようになりたいと強く思った。

実際に現場を見学させてもらって、今まで想像していたことと違うことが多くありました。現場の雰囲気などは実際に見学しないとわからないので貴重な体験をしたと思いました。

病院実習は、とにかく早足で移動する看護師さんの後を追うのに必死だった。

１日中立ちっぱなしで疲れました。あと自分の勉強不足が露わになった。

動きが止まっている時間はほとんどなかったです。知識や技術を持っているのと同じくらい体力も必要だと感じました。

看護師さんたちの仕事を身近で見ることができ、患者と看護師間でのコミュニケーションや援助だけでなく、看護師同士、医師との交流も目にすることができ、看護を行う上ではコミュニケーションがいかに大切となるかがわかった。

4年生

大変だったけどいい思い出！メンバーと仲よくなれた！

今となってはいい思い出です。

太った！！　←→　やせた！

病院のソフトクリーム美味♡

眠れないのが・・・一番つらかった・・・

交友関係が広がった

たくさん学べて先生とも仲良くなれた。

大変なこともあったけど、グループメンバーと楽しい思い出がたくさん作れたから良かった！！

3年生の時は慣れなくて辛かったけど、4年生のときは寝ることを覚えた。

睡眠時間確保のために記録妥協したなあ。

わからなかったらすぐに先生に相談するべき！そして、友達にも相談するべき！

辛かったけど、大きな学びになった。

今まで話した事なかった人と実習をとおして仲良くなれたことが楽しかった。毎日睡魔との闘いだった。

最初はつらいなと思ってたけれど、やっているうちに学ぶこともたくさんあって楽しかったです。グループメンバーとも仲良くなれたので、とても楽しかったです。寝れなかったところが、つらかったけれど・・・

勉強になったけど、寝れなくて嫌だった。早く寝るために記録がんばった。

実習では、自分がどれだけ看護についての知識がなくダメなやつかを痛感しました。1日2時間睡眠はザラで、何回もくじけそうになりました。でも、そんな中で私がやってこれたのは周りの皆様のおかげだと思います。

実習では多くのことを学びました。講義よりも実際に患者さんがいるので知識が身に付きやすかったです。グループも大切だと思いました。記録とかは面倒だったけど、自分が行った看護で患者さんの状態が良くなったり、喜んでくれたりして嬉しかったです。看護師は大変だけど、やりがいのある仕事だなーと分かって良かったなと思いました。

実習中は寝れないし技術もうまできなくて辛かったけど、全部の実習が終わった時には実習前よりも知識が多くなり深まっていた。
実習は看護師も恐くて寝れなくて嫌だったけど、看護師になるためには必要なものだということがわかった。

良いことも、少し疑問に思ったことも色々ありましたが、今後看護師を目指す者として必要な指導を先生方からいただきました。それが、足りない課題であったり、長所であったりと自分で気づくことができない点に気づきやる気や自信になったのも事実です。先生方の指導を変えてほしいとかではなく、私が抱いた思いを「こんな思いも持ってたんだな」と理解して頂けるだけで幸いです。先生方もご多忙の中、学生がより良い環境で学べるよう考えてくださって本当に感謝しています。私も、自己の課題について考え、今後も看護師になるために勉強を頑張っていきたいと思います。

全領域の先生方皆さん、私たちが将来看護師になるために必要な知識・技術・記録ができているかどうか、学生と共に考え、指導してくださいました。とても感謝しています。

実習にいってみて、看護大の先生方がとにかくすごい！！と実感した。

人によって睡眠時間に差が出る。でもそれは学力の差ではなくて、得意・不得意/好き・苦手なんだと思った。

いままで話さなかった子とも仲良くなれる！逆に、グループが違うと数ヶ月会わないこともある。知らない間に、いろいろ起きてたりして驚いた。

始まった時は分からないことだらけで辛いことが多かったけど、慣れてきたら楽しいと感じることのほうが多くなりました。

楽しい6割、辛いの4割。

平成二十五年度 日本赤十字社第一ブロック支部合災害救護訓練

九月二十八日・二十九日の二日間、釧路赤十字病院において日本赤十字社第一ブロック支部合同災害救護訓練が開催されました。本訓練は、一昨年の東日本大震災で被災した岩手県、宮城県、福島県の各支部を含む大規模な訓練で、そのプログラムも放射線被爆の講義や災害急性期の初動体制についての図上訓練、DMORT（ディモート・災害死亡者家族支援チーム）研修など、東日本大震災での救護活動の経験から練り上げた多彩な内容でした。

本学からは一、二年生の学生二十八名が参加し、災害発生時の図上訓練等を見学した後、実働訓練における傷病者役として活動しました。北海道支部内の赤十字病院に加えて東北六県を含む救護班十六班からなる救護活動が展開され、緊張感に満ちた本番さながらの実働訓練となりました。傷病者役を演じた学生たちは、傷病者の方の気持ちを疑似体験しながら、将来就くであろう医療職の活躍を肌で感じ、赤十字の活動の重要性を学び取りました。

講演会「災害時の遺族心理および救援者のメンタルヘルス」を終えて

平成二十五年八月二十四日午後二時から午後三時半まで、看護開発センター主催の講演会が開催されました。講師には、神戸赤十字病院心療内科部長の村上典子先生をお迎えしました。

村上先生は阪神淡路大震災をはじめ、新潟中越地震、東日本大震災など数々の災害医療に携わってこられました。講演では、今回のテーマを考える契機となった、JR福知山線脱線事故で家族を亡くされた方との関わりを通して、今まで語られることの無かった遺族の思いや、災害現場を目の当たりにし、負傷者だけでなく、遺族の方々に直接関わらなければならない救援者のメンタルケアについて、わかりやすく説明していただきました。

また、村上先生は二〇〇六年に「日本DMORT（ディモート・災害死亡者家族支援チーム）研究会」を立ち上げ、DMORT養成研修会を開催し、災害医療における遺族ケア、救援者のメンタルヘルスについて理解し、活動できる人材を育成しておられます。人の生死に関わるデリケートな問題であるがゆえに、語られてこなかった経緯はありますが、これからの災害医療にとって、避けては通れない重要な課題だと感じました。参加者の方からも「北見は災害が少ない地域なので、軽く考えがち。この講演で改めてその大切さを感じた。」との感想が聞かれ、この講演が、災害に対する一つの備えに繋がったのではないかと実感しました。

大学祭

第十五回大学祭が六月二十二日（土）、二十三日（日）に開催されました。今年は開学以来初となる北見工業大学との共同開催となり、「KIT51×15RCH」をテーマに、2大学共通スタンプラリーなどさまざまな催しが行われました。本学のテーマは「United we stand」。看護系単科大学としての特色を生かしたイベントが行われました。天候に恵まれた二日間となり、たくさんの皆さまにお越し頂きました。看護の体験、ヘルスチェック、吹奏楽の演奏会やサークルが主体となった模擬店、薄荷童子による「よさこい」などを楽しんでいただけたようです。そしてフィナーレはオホーツクに夏のはじまりを告げる本学グラウンドからの盛大な花火で幕を閉じました。来年も本学らしい華やかな大学祭となることを願っております。

編集後記

Viva Kango第三十八号をお届けします。本号はこれまでのViva Kangoで掲載してきた記事構成を一新いたしました。「ザ・卒業生」と題しまして本学卒業生で初めて国際医療救援派遣要員として活動された小笠原さんにご寄稿いただきました。在学生はもちろんのこと、教職員の心にも響くメッセージです。次号の第二部にもぜひご期待ください。つづくページでは今年の新卒業生の活躍、一年生、四年生の実習を終えた「つぶやき」を掲載して、Viva Kangoならではの声として特集させていただきました。これからも皆さまが読みたいと感じるViva Kangoをお届けいたします。

日本赤十字北海道看護大学学内誌
Viva Kango
日本赤十字社
第38号

発行日／2013年12月27日
編集・発行／広報委員会
〒090-0011 北海道北見市曙町664-1
TEL(0157)66-3311 FAX(0157)61-3125
mail to : kouhou@rchokkaido-cn.ac.jp
http://www.rchokkaido-cn.ac.jp