

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

前回に引き続き、本学の卒業生が現場で活躍している姿をクローズアップします。今回は平成十七年に卒業し、現在北見赤十字病院で働く彌富祐樹さんにお話をさせていただきます。彌富さんには二〇一二年に福島県いわき市において健康支援事業の協力員として派遣された際の現地で知った現実を紹介させていただきます。

二〇一一年三月十一日、誰もが知る東日本大震災が起こりました。災害直後から日赤DMATや救護班が全国から被災地での活動を行いました。当時、私は名古屋第一赤十字病院で働いており、同年四月に北見赤十字病院へ戻る予定でした。救護班として参加したい気持ちがありましたが、北海道へ異動する時期であり参加はできませんでした。

二〇一二年の夏、福島県いわき市における健康支援事業への派遣の話がありました。すでに震災から



一年以上経過しており、新聞やユースで取り上げられることも少なくなっていた頃です。赤十字に携わる人間として、救急現場に身を置く看護師として、何かしたいと思っていた私はすぐに志願しました。いわき市には原子力発電所の事故により避難した福島県の双葉郡八町村の人々が数多く移転していました。この八町村のうち浪江町（なみえまち）だけがいわき市内に仮設住宅がないため、借り上げ住宅（アパートや戸建て）に避難しており、町民がいわき市内全域に点在する形となりました。そのため、浪江町の保健師だけでは把握しきれず、日本赤十字社と日本赤十字看護大学が連携し健康支援事業が行われることになりました。健康支援事業の概要は、地元の保健師と協力し、いわき市内に避難している浪江町町民約二〇〇〇人の健康状態を把握することでした。浪江町役場からの情報を元に、一軒一軒電話で連絡を取り、実際に避難先へ訪問し健康調査を行うというものでした。

この事業に全国七ブロックの赤

十字病院から約一か月ずつ看護師が派遣されることになっていました。二〇一二年十月から開始される事業の第一班として、北海道ブロックから派遣されることになりました。大学を卒業後、北見赤十字病院に就職してから名古屋第一赤十字病院でも救急領域で働いてきた私にとって、臨床以外で活動するのは初めてのことでした。看護師として何ができるのか、一抹の不安を抱えながら十月に福島県いわき市に向かいました。

活動期間は十月十五日から十一月十三日の約一か月間でした。「浪江町健康支援日本赤十字いわき事業」と名付けられた事務所が、福島県赤十字血液センターいわき出張所の二階に開設され、そこを本拠地に活動が開始されました。開所式では地元のメディアも来所し、地元新聞やローカル番組でも取り上げられました。

実際の活動は、非常に密度が高く非常に刺激的でした。北海道に住む私にとっては、同じ日本の出来事なのかと戸惑うことも多くありました。

実際に会って話を聞くと、町民のほとんどがいわき市へ来るまでに三〜四回の引っ越しを経験していました。また、いわき市内では避難してきた人たちを双葉郡八町村から来た「群民」と呼び、差別のようなことが起きていることを知りました。そのため、避難している人のほとんどが、避難してい



ることを隠し生活していました。訪問では、血圧測定や話を聞きながら本人や家族の健康状態を含めた悩みなどを調査していただきました。問題は様々で、体重増加・高血圧・持病や細菌などの治療中断・不眠・抑うつ状態・フラッシュバック・孤立・不登校・いじめなどがありました。

それぞれ、週に一回浪江町の保健師に報告し、専門的カウンセリングへの紹介や近医の紹介を行うほか、地域コミュニティの告知や定期的な訪問を行うこともありました。

看護師として、避難している人をその場で全人的（身体的・精神的・社会的）にアセスメントを行い、ケアにつなげていくことが必要であると感じました。この支援事業は今もなお継続されています。赤十字の活動に直接関わったのはこれが初めてでしたが赤十字の看護師として臨床から地域へ、何ができるのか、何をすべきか考える良い機会ともなりました。

ザ・卒業生

本学卒業生初の国際医療派遣要員となった小笠原祐子さん（二期生）にご寄稿いただきました。「国際派遣までの道のり」の第二部をお届けいたします。第一部は本学ホームページでもご覧いただけます。

そして、なんとか看護師八年度で集中語学研修に参加できるまでにTOEICの点数をあげました。この集中語学研修というのは、派遣要員を目指す人ではTOEIC七三〇点に満たない人を対象とし、総合的な英語力をのばすための研修です。二、三ヶ月病院での仕事を休み、朝から晩まで英語漬けの日々を過ごします。英語の基礎が無い私にとつては本当に大変な毎日でしたが、この研修のおかげで奇的にTOEICの点数を目標よりも大幅にクリアする事が出来ました。

実務経験とTOEICの点数という条件をクリアできて初めて、派遣要員になるための専門研修を受ける事ができます。専門研修には、①危機管理研修Ⅰ、②W O R C、③危機管理研修Ⅱ、④基礎保健ERU研修、⑤IM P A C Tがあります。その他、より専門分野に分かれた熱帯医学研修やPCM研修があります。①と②は、eラーニング形式でおこなわれ、インターネットで誰でも受講できます。③④⑤は4〜5日間の集合研修です。③

以外の研修は全て英語で行われます。④⑤の研修は、講師をI C R C（国際赤十字）やI F R C（赤十字赤新月社連盟）から招き、日本人だけでなく外国の赤十字社からも参加するグローバルなものです。研修はグループワークやディスカッション形式で進められる事が多いので、ここで培われた絆は研修が終わった後も続き、いつか世界のどこかのミッションで再会できることを誓った仲間ができます。日本だけにとどまらず世界中に仲間が出来るのは非常に心強い事です。

国際医療救援に興味のある皆さんになにかアドバイスをするならば、英語はなるべく学生のうちにやっておくことをお勧めします。働きながら語学を学ぶのは、無理ではありませんが想像以上に大変でした。あと、なぜ自分がこの道を進みたいのか、動機をしっかりと持ち、どんな活動をしたのかしっかりとイメージを膨らませてください。思考は現実化しますし、これが就職してから幾度となく訪れる困難を乗り越える一番の力になっ

てくれます。

先生方には、是非この妄想を膨らませる手助けをしてあげてほしいです。学生の夢を見果てぬ夢で終わらせない為に、どんな現実と結びつけて育ててあげてください。DVDを見たり、講演会をするのも一つだと思います。私見ではありますが、学生時代の私には、実際に活動した人の講義がなによりの糧になりました。

東日本大震災などで災害医療が注目され、災害看護や国際医療救援を希望する人は非常に増えてきています。しかし、ただ「なんとなくやってみたい人」と「しっかりととした動機と情熱を持ち合わせている人」では全く違います。自分軸ではない、他人軸でモノを考えられる人材が、人道を理念とする赤十字の活動には必要であると思います。よつて、学生時代から赤十字について学び、その活動、理念などをしっかりと基礎から学んで、動機と情熱を育むことがとても大切だと考えていますし、日本赤十字北海道看護大学ではそれが出来る素晴らしい環境です。

私自身もやつと長年の夢が叶い、派遣要員に登録されたところです。同じ夢を持つ学生を心から応援しますし、将来派遣要員として同じミッションで共に活動できる事を期待しています。



つぶやきまとめ

2年生（実習を終えて）

自分が思っているようにいかず、とても悩み、睡眠を十分にとることができずでしたが、初めて患者さんを受け持ち、受け持ち患者のために看護をしていくということにとってもやりがいを感じ、とても楽しかった。

病棟に行ったのはたった6日間であったが、私にとってはとても大きなものであった。実際に患者さんと触れ合ったことで、紙上事例では学べないようなことまで学ぶことができた。

とても大変だったけど、たくさんいい経験をすることができました (^_^) /

これ明日までに記録終わるのか～（汗）

グループメンバーは大事！！記録は辛いけど、患者さんが待っているから頑張ろうと思えた。

実習に行ってから、講義の時に“人”というフィルターを通して考えるようになった。看護ということを忘れていたんだなと思った。

自分の毎日の勉強の足りなさを痛感しました。

実習つらすぎ！授業まじめに受けとけばよかったー

1日28時間ほしい。

とくかく勉強が大事！実習中は常に睡眠不足。でも充実した毎日。

「看護とは」を実感できた。毎日泣いたけど、充実してたよ (^_^) /

先生は厳しいけど敵ではない！

早起きが習慣づいた！笑

実習は力になるけど大変だー。効率良くやらないと寝れません。

自分のできなさを知った。

自分の知識のなさを痛感した。それだけ患者さんに必要なケアをするのが遅れたりすると思った。責任感を持って学習しようと思った。

初めての实習で緊張したし、勉強不足だと言うことが改めてわかった。患者さんとの関わりがすごく楽しかったので、次の実習に生かしたい。

先生方の優しさに気づきました。でもつらかった。

最終提出は余裕をもって！

初めて1人の患者さんを受け持ち、本格的に「看護」を体験し学ぶことができました。毎日2、3時間しか眠れなくて本当に大変でしたが、看護の楽しさや、やりがいも感じる事ができました。病態生理の知識があればもっと眠れて、もっと楽しい実習にできたかも…。

眠れなくてつらかったー！

1週間ベッドで寝れなかったの本当に辛かったけど、その分、実習を経験してひと回り大きく成長できた気がします。

看護実践のためにどれかで知識が必要が痛感し、そのための知識が自分にどれだけ足りていないか痛感しました。

毎日の記録は大変だったけど、とても充実した1週間でした。患者さんからの「ありがとう」の一言だけでのりこえられました。

疾病学が大事だと思った。卒業生が学生の頃の勉強したものをを見せてもらったけどえげつなかった…。勉強せねば (;'0')

終わったときの達成感はすごい！！

自分の考えの甘さを痛感した。

とても楽しかった…1、2年でしっかり勉強しておけば。

4年生（国家試験を終えて）

初めは模試などで順調に点数をとっていても試験直前ではみんな精神状態は不安定になります。その時自分を支えてくれるのは今まで勉強してきた自分自身であり、一緒に学びあった仲間でした。なので、皆さんも自分と仲間を信じて頑張ってください！

私は模試では一度も合格ラインを突破することはできなかったけど、試験当日は自分でも驚く程の手応えだったから、みんなもどんなにひどい点数でも最後まで諦めないで頑張ってくださいね。

試験当日の座席は学校ごとで、直前に友達と確認した内容が出たりするし、話すことで緊張も和らぐよ！

これだけは言える！QBは解いた回数を競うものじゃなく、出題される内容を理解するために解くんだよ！

人生で二番目くらいに勉強しました。大学受験とは異なっていて、実習での知識がとても役に立ちます。また、試験で問われていることを具体視できるのも、特徴的だと感じました。

私はいつも5人くらいと固まって勉強していました。同じ場所にいるだけで、一緒に問題を解くというのではなく、何かわからないことがあったら、ボツリと吹き、誰かが答えるというスタンスです。その時は皆で答えるので、一人で勉強するより、時間は無駄なく使えたのではないのでしょうか。

勉強では楽しかった思い出のほうが多いです。一人で勉強している友人もいましたが、たまに学校に出てきてましたね。ほっとするらしいです。あと、一時間勉強したら、15分ゲームしたりして、周りに人がいるので、やめさせてくれるんです(笑)

ぜひ、ホワイトボードの使用許可をだしてほしいです。勉強法はそれぞれあると思いますが、私はこっそりホワイトボードに覚えることを書き込んでました。すると、体も動かし、自然と口に出る。眠たくならないし、良いことづくしな訳です。もちろん、使用後は完璧に綺麗にしましたよ。

多分後輩の皆さんもゴロを作ると思うんですが、一人だけ、あるいは内輪だけに留めるのは勿体無いです。皆でゴロを持ち寄りばきつと為になるだけでなく楽しいはず。是非Twitterだとかなかにかで、『看護師・保健師国家試験直前！ゴロでナイト！』みたいなことをやってみてほしいです。

正直、研究がメインになって並行して勉強することができなくて本腰を入れたのは12月・1月からだったと思います。その分必死に勉強はしました。

試験本番はとても緊張しました。付き添いの先生の顔を見ると少し安心しました。

みんなで励まし合いながら勉強出来たことは、精神的に助かりました。一人で勉強するだけだと不安で一杯なので、みんなと勉強するのがオススメです！

試験は昼間なので勉強も昼間に集中的にしました。時間を決めて集中して勉強ができるようにと、休憩もしっかりできるようにしました。

睡眠時間を削って勉強するという方法だけはしないようにしました。

困ったときは先生のところに行き質問することもいいと思います。あと、先生から励ましをもらうのも一つの心の支えです。

みんなさ、余裕ないじゃん。だけど、その中でも周りの人に対する気遣いは必要だと思う。4年生同士の中で。

つらかった。でも卒業式とか祝賀会とか卒業旅行とか楽しみなこと思い浮かべてがんばった。偉かった。

ホテルでみんなと勉強するのは不安の解消にもなったし、そういうところで話したのが試験に出たのすごくいい勉強だった！

一人で抱え込んでダメ！

一人の時間も必要だけれど、みんなとすることも絶対必要。

時間を決めて、学校で何時から何時まで勉強、家に帰ったら一人で勉強してスタイルがよかった。

看護師の時のトイレとつても混む！試験時間中やばいくらいみんなトイレに行ってた。時間も長いし。今回の試験は途中退室がなかったから余計にトイレは混んでいた…

会場の雰囲気を知っていたのは大きかったと思います。

下見大事！トイレの場所！会場前の道！

レビューが分厚い人とかいますが、そんな人のことは気にしないでね！

ホテルは基本的に湿度が低いし、室温調整も難しいので気をつけて！

今年はインフル0でした！よかった！

参考書とか、先生とかは、「実習中のことを思い出せば解ける」とかいいますが、そんなことはありません。解けないものは解けません。むしろ。実際の患者さんには違うこととしてたりします。

レビューブックは実習前に使えるものだったりします。

1月とかにもう一度解き直すと模試は使えますよ。

新しい知識は常に入れておくこと！保健師看護師問わず！

試験当日の荷物には少ない方がいいです。上着を椅子の背もたれにかけると怒られるので、椅子の下に置かないといけません。正直、不潔になります。

4月から看護師として働くことができると思ったらがんばれる！それががんばれないなら、借金抱えたちょっと看護に詳しい人にならないようにと思ったらがんばれる！

国試は周囲の友達・先輩・後輩、家族、先生に支えてもらってがんばれた4年間の集大成って感じてた。

回答速報で丸付けしてから、卒業旅行行こうね！

模試の問題とか過去問とか、QBとかに最新情報が載っているのを見てだけでも遅いです。

市民公開講座

看護開発センターが主催する市民公開講座が開催されました。メインテーマは「がん予防」で、全三回シリーズの第一回（十一月二十一日）は「がんとはばこの関係」と題して、根本昌宏准教授が講師を務めました。第二回（十一月二十八日）は「食とがん」で葛西智賀子准教授、第三回（十二月五日）は「乳がん、最新の診断と治療」で、山崎弘資教授が講演しました。雪がちらつく寒い日もありましたが、お仕事帰りの方や道民カレッジで学んでいる方など、多くの地域住民の参加をいただきました。



参加者の感想には、「とても楽しく受講させて頂いた。」「資料が良かった。」「普段の生活で活かせることは実践していきたい。」「などがあり好評でした。健康をテーマにした講座はこれからも継続する予定です。」

平成二十五年度 保護者懇談会

平成二十五年十月二十日（日）に保護者懇談会を開催いたしました。当日ご参加いただいた保護者様は九十六名と、昨年度の約二倍の人数となりました。懇談会では本学の概要説明があった後、本学食堂において担任による個別懇談が行われました。実施後にご記入いただきました

アンケートでは概ね良い評価をいただきましたが、開催時期等を含め内容へのご要望もいただきました。これらのご意見を参考に、今後も保護者懇談会の充実を図って参ります。保護者の皆さまにはぜひ次回のご参加をお願い申し上げます。

看護研究演習発表会

十二月五日（木）午後、本学一〇一〇三の三つの講義室を会場として、口頭による看護研究演習発表会が開かれました。総数四五題（個人十四題、グループ四十一題）の研究がパワーポイントを使って発表されました。看護に関する研究は言うに及ばず、北海道の冬に重要な役割を果たす防寒用具の機能評価、人工炭酸浴の筋疲労回復に対する影響、ラット甲状腺における三種の神経分布、若者と高齢者の健康意識の相違、実習中に経験する看護学生の肩こり、日本語の地域変異など、研究は多岐に渡っていました。本学における学びの締めくくりとして一つのテーマについて掘り下げて研究したという経験は、卒業後の各人の看護への取り組みに必ずや役立つでしょう。

本学の平成25年度国家試験合格状況（新卒者）

	受験者数	合格者数	合格率(%)	合格率(全国%)
看護師	97	95	97.9	95.2
保健師	96	87	90.6	88.8
助産師(大学院)	3	3	100.0	97.6

名称	1年	2年	3年	4年	日本赤十字社北海道外奨学金	1年	2年	3年	4年	日本赤十字社北海道支部奨学金	1年	2年	3年	4年
日本学生支援機構奨学金					日本赤十字社医療センター	名	名	名	1名	旭川赤十字病院	15名	21名	15名	16名
第一種	22名	16名	23名	13名	秦野赤十字病院	名	1名	1名	1名	北見赤十字病院	18名	22名	19名	14名
第二種	54名	44名	48名	40名	千葉県支部(成田赤十字病院)	1名	2名	名	1名	伊達赤十字病院	3名	4名	4名	名
北見市大学生奨学資金	27名	27名	27名	20名	さいたま赤十字病院	名	1名	名	名	釧路赤十字病院	14名	19名	17名	19名
日本赤十字社看護師同会奨学金	名	3名	名	1名	横浜市立みなと赤十字病院	1名	名	名	名	浦河赤十字病院	5名	2名	2名	2名
北海道看護職員養成奨学資金	10名	2名	2名	2名	静岡赤十字病院	1名	名	名	名	栗山赤十字病院	4名	3名	名	1名
北海道看護協会奨学金	名	2名	名	1名	和歌山医療センター	名	名	1名	2名	清水赤十字病院	4名	2名	3名	2名
					神戸赤十字病院	名	名	名	2名	置戸赤十字病院	2名	2名	3名	1名
										小清水赤十字病院	2名	2名	1名	2名
										函館赤十字病院	4名	3名	3名	1名

平成二十五年度 奨学金状況

平成二十六年三月現在

編集後記

東日本大震災の発災から三年が経過した中で、今なお困難の中にある方々がたくさんいらっしゃると思います。本学在学生、教職員そして卒業生が様々な形で活動し、赤十字としてできることを実践されています。本号では彌富さんの福島での活躍をご寄稿いただきました。また幾多の困難を乗り越えて国際医療派遣要員の夢を叶えた小笠原さんの言葉は、在学生の皆さまへのエールになったことと思います。二年生の実習を終えてのつぶやき、四年生の国家試験に対するつぶやきは貴重です。じっくりと読んでこれからの活かしてください。



日本赤十字北海道看護大学内誌
Viva Kango
第39号

発行日/2014年3月31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