

Viva Kango

Campus News of the Japanese Red Cross Hokkaido College of Nursing

〒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

発行日/2014年10月31日
編集・発行/広報委員会



日本赤十字北海道看護大学



皆さんこんにちは。平成十八年に
本学を卒業した鈴木逸斗です。私は
現在、北海道十勝、帯広市の隣町に
ある幕別町の保健師として勤務して
おります。仕事の内容は、高齢者支
援にかかわる業務に携わっています。
といっても、実は、保健師として幕
別で働くようになったのは、今年の
四月からなので、まだ半人前にもな
れていない状況です。

私は、今年の三月まで、地域の総
合病院で看護師として勤務をしてい
ましたが、大学卒業時から保健師と
しての勤務を考えておりましたので、
「三年くらいは病院で看護師として
働こうかな」という位の気持ちで病
院に就職しました。そして、その間
にチャンスがあれば、保健師として



今ここで、自分に何ができるか

幕別町保健師 鈴木逸斗

の転職先を見つけ、地元である愛知
県に帰るつもりでいました。しかし
気が付いてみれば、愛知県に戻ると
ころか、八年間も病院を離れること
ができずにいました。

このように書くと、私が看護師と
して働きたくなかったように思われ
るかもしれませんが、看護師として
の勤務が嫌だったわけではありませ
ん。むしろ看護師として経験してお
きたいこともたくさんありました。

ただ、やはり、自分の目指す将来像
や、果たしたい役割をこなすには、
保健師しかないという思いが強かつ
たために、こうした考えに至ったの
です。

私が従事しなかった分野は、職域
保健でした。いわゆる、大手企業に
配置され、その企業の中で従業員
の方の健康を常に維持していく産業保
健師のことです。職域保健では対象
者が限られた環境にいるため、より
具体的な対策を実施できると考えま
した。また、対象者の意識だけでは
解決できないようなことを、企業側
と交渉することで改善できるという
のは、自分にとって大きなやりがい
を感じたのです。そして幸いにも、
卒業前に保健師としての就職先が見
つかり、学生時代に、学力的に低空

飛行をし、「国家試験合格は大変厳
しい」と教員から言われた私は、奇
跡的にも国家試験に合格し、もう道
が決まったつもりでいました。しか
し、奨学金を借りていた関係上、ま
た、経験を積んでおきたい分野があ
ったことから、保健師として働くこ
とも愛知県へ帰ることも先送りにす
ることにしたのです。

ただ、ここで大切なのは、私が過
ごした八年間という回り道が無駄だ
ったのか、ということ。看護師
として勤務しているときは、ただの
遠回りと思えませんでした。もち
ろろん、看護師としての仕事にやり
がいを感じ、仕事から得られる喜び
も多くありました。ただそれとは別
に、「ここは自分の居場所ではない、
保健師の仕事には全く結びついてい
ない」という思いが常にあり日々葛
藤していました。

ちなみに看護師勤務の八年間の内
訳としては、精神科病棟で五年、内
科外来で三年の勤務でした。精神科
病棟では、長期入院の統合失調患者
者に対する退院支援や、退院後の社
会生活能力向上に重点を置いた看護
を目標していました。外来では、救
急患者への対応を確実なものにする
ため、研修に積極的に参加したり、
糖尿病や高血圧の継続的指導を効果
的にするために資格を取得しました。

一方、現在保健師として、取り組
んでいる仕事は、介護保険要支援者
のケアマネジメント業務と、六十五
歳以上の町民に対する一次予防・二
次予防事業の計画・実施です。看護
師としての経験が、現在の業務に直
接的に役立っているとは言えません
むしろ、学生時代の学習内容が記憶



から抜け落ち
ていたり、
制度が変わ
っていたり
することで
ゼ口からの
学習となり、
看護師時代
の八年間が
大きな障壁
となっている面があります。

ただ、看護師時代には、精神科で
は、対象者が安心してできる関わり方
や認知症患者への具体的なケアの仕
方を学び、身につけることができま
した。また、内科外来では、生活習慣
病患者への指導実践ができ、人間ド
ックアドバイザーの資格を取ること
ができました。さらに、夜勤の際に
は救急外来を担当し、救急対応を含
めた医療現場での知識・技術の習得
をすることができました。

このような看護師の経験が無くて
も、保健師として勤務した際に困ら
なかったと思います。しかし、今の
私にとっては、こうした経験こそが
自分の支えと自信になっているので
す。地域住民へ安心感を与えるコミ
ュニケーションスキルと、医療経験
によるエビデンスに基づいたアドバ
イスができることで、地域住民に不
安な思いをさせず、信頼を得ること
ができています。また、
今は部門が違いますが、特定健診に
おける保健指導も保健師の仕事です。
この場面では、外来での経験や取得
した資格を大いに活かせると思っ
ています。

私は、目標としていた職域保健に携わることができていません。しかし、役場という職場内で、産業保健師の役割を担うことは不可能ではないと信じています。そのためにも、今、学べることを学び、後々の糧にした

と思っています。長々と書きましたが、皆さんに伝えておきたいのは、「どんな回り道でも、無駄にはならない」ということです。今後、職場や業務内容が、希望通りにならないことはたくさん

日々の生活の中にこそ看護に通じるものがある

北海道浦河保健所保健師 三島 孝文

私は、平成二六年三月に卒業した三島孝文です。私は、今年の四月から、北海道日高にある浦河町の浦河保健所で保健師として勤務しています。

私は、仕事ではまだまだ半人前にもなれず大変な状況ですが、支援し



あると思います。しかし、目の前で起きている一瞬一瞬を大切に、真剣に過ごすことが将来の糧になります。目標を諦めるでも、現況を嘆くでもなく、「今」ここで、自分に何ができるか」を必死に考えることがとても大切であり、そうしているうちにチャンスが巡ってくると思っています。

皆さんがいろいろな経験を積み、他の誰にも出せない色を持つことでチャンスは巡ってきます。皆さんのご活躍を心より祈っております。

今でこそ北海道職員として勤めています。障がい者の方たちと一緒に楽しくお話をしているときに、その方たちの優しい笑顔や明るく前向きな姿勢をみていると、仕事の疲れも吹き飛び元気が出ます。

今でこそ北海道職員として勤めています。障がい者の方たちと一緒に楽しくお話をしているときに、その方たちの優しい笑顔や明るく前向きな姿勢をみていると、仕事の疲れも吹き飛び元気が出ます。

私は、派遣の仕事の長い間していましたが、「このままで将来大丈夫なのか」と、いつも不安を感じていました。このことから、「看護師であれば、働き口に困らず安定した生活を送れる」と思うようになり看護師を目指しました。

何とか大学の試験に合格し、入学することができ、私の気持ちは大変高ぶり浮かれていました。憧れのキャンパスライフ、新しい出会い、新しい街への期待から、「これからは楽しいことがたくさんあるぞー」と思っていました。また、看護への期

待や熱い思いがあり、「教員や同級生と看護について意見交換や熱い議論をするんだ」と燃えていました。しかし、期待と現実のギャップは大きく、甘くはありませんでした。看護の厳しさに叩きのめされただけではなく、何をやってもうまくいきません。そのうちに、「北見という土地柄、そして、この大学は閉鎖的だ!」「もともと志望校じゃなかったんだ!」と本学に来たことを後悔し、自分の不満を北見という街や大学のせいにしてぶつけていました。

さらに、誰にも会いたくなくなり、一人になりたくて気分転換に出かけると、翌日にクラスメイトから「昨日見かけたよ」と言われ、「ここは休日でも誰かに見られて、フライベーンな時間も持てないのか!」と憤り、他人への不信感が募り、引きこもるようになりました。

こんな状況が続きましたが、ある日、「このままではいけない、何か行動して自分からみんなに心を開き、今の状況を変えなくてはならない」と思い、「ボランティア」「アウトドア」「スキー」「いきもの探求会」、「Beetleの研究会」など、手当たり次第に、色んなサークルに入りま

した。これが結果的によい方向に動きまわった。特に、ボランティアサークルが大変楽しく、ALS講演会、被災地ボランティア、知的障がい者を対象にしたオープンカレッジ、北見工大生と協働での除雪ボランティア、絵本の読み聞かせ、森林ボランティア、車いすバスケット等、様々な体験ができました。

これらがきっかけとなり、特定疾

患や精神疾患、ダウン症、脊髄損傷など様々な障がいを持って暮らしている人も知り合えました。また、サークルを通して、同級生だけでなく、先輩や後輩、他大学生とのつながりもできました。

活動の中でうれしかったのは、ボランティア活動の際に、障がいをもつ方たちから「どうもありがとう」、「すごく助かったよ」、「また来てくれたの?」などと、私に笑顔で声をかけてくれたことです。私は何も役に立たない存在だとずっと考えてきましたが、初めて自分の存在を認められたような気持ちになりました。また、一緒に楽しんでいる障がい者の方の様子を見ると、とてもすがすがしい気持ちになり、不思議とそれまでたまっていた自分の心や体の疲れが一気に吹き飛びました。特に印象に残っているのは、「自立とは選択肢があるってことだよ」という言葉をかけてくれたALSを持つ方との出会いでした。この言葉は今でも覚えていています。

当初、私は障害をもつ方たちは、「悲観的で、暗いものしかないのではないか」というイメージしかありませんでしたが、実際に会おうと、様々な背景や、大きな障がいを持ちながらも、前向きに明るく、互いに

助け合いながら生き生きと過ごしていることに気づきました。この経験は、小さなことでクヨクヨと悩んでいた私自身に勇氣と大きな力を与えてくれました。この経験がきっかけとなり、障がい者の方たちを支援している保健所保健師になりたいと考えました。そして、「将来保健師になるんだ!」という大きな目標をたて、夢を実現させるために必死に毎日勉強するようになりました。

現在、本学で大学生活を送っている皆さんは、何に興味を持っていますか?

もし、今大学生活がつまらない、面白くないと感じているのであれば、自分の興味があることに関するサークルや活動をしませんか。本学には被災地ボランティアや災害活動対策を考える「Beetleの研究会」、生物を

探求する「いきもの探求会」などのサークルや、国内にある赤十字大学の学生と交流する「6大学交流会」などの活動等、この大学でしか体験できないことがあります。また、興味のあるサークルがなければ、仲間を集めてサークルを立ち上げるのも面白いと思いますし、サークルにとられずに好きな仲間同士で行動してみるのもよいかと思えます。

強く思うのは、自分の興味のあることを何でもやってみることです。授業や実習だけでなく、自分の日々の生活や様々な体験のなかにこそ、看護に通じるものがあるのではないかと思います。その中から新しい出会いや体験があると思います。今しかできない大学生活を有意義に楽しんでください。



実習ツイート

1年生

- 実習が始まるまでスゴイ緊張していて、そこで体力消費した感じだった。笑
- 自分の未熟さを思い知った。
- 毎日記録書くのが大変で、2~3時間しか寝てなかった><
- 患者さんとお話することができ、緊張したがとてもためになって、勉強を頑張ろうと思った。
- 効率よく動くことの大切さを知った。
- 看護体験のときは違い、ただ見学するのではなく、演習でやったことなどわかっていたことがあったから、看護師になる実感が少しだけもてた。
- その日のうちに記録はやっておいた方がいいと気づきました。
- 実習に一番必要なものは気力である。
- できるだけ、後で読んでわかるようなメモを取った方がいい。
- 看護師は常に働いていて、無駄な時間を過ごしていなかった。
- 記録をなめていた。
- 短い期間だったが非常に疲れた。帰ったら動けなかった。
- テキパキ歩いて、ハキハキ話すことが大切。
- 医療器具を色々見れてすごく勉強になるよ！
- 毎回毎回、目標を作って行った方が良い！レポートや記録もその方が書きやすい！！
- 実習を通して、授業で学んだことはしっかりと知識として身につけねばならないと改めて感じた。
- コミュニケーション大切。
- 実習記録とかレポートとか大変だったけど、人との関わりとか看護についてよく学べて良かったです！！
- 色々大変だったけど、メンバーもとても良くて楽しかった！！記録は1日2枚が目標！
- 病院や施設で看護の場面に肌で感じる事ができて良かった。次年度の実習で今回学んだことが"0"にならないよう整理していきたい。
- たった数枚の記録とレポートに追われる。理由は提出期限があるから。
- 看護師さんについていだけで精一杯。
- ずっと立って見ていただけだったけど、脚と腰が痛くなった。体力が必要と分かった。
- 将来に不安あり。自分は成長していけるのだろうか。
- 先生が実はすごい。

4年生

- 辛くてもグループメンバーに支えられて頑張れた。
- 朝日が目にしみる、自分と布団との戦いでした。
- 人間関係や時間管理などこれからの社会で必要な事が学べました。
- 記録が大変だった！終わらなくてどうなるんだろうってマジで思ったけど、グループメンバーと励まし合って頑張った。
- 実習中も色々あるけど、でも最後は何とかなる。
- 達成感でいっぱい！頑張った自分を褒めたいです！メンバー、友達に感謝？
- 辛くて朝が来るのが怖いと思った日もあったけど、実習は必ず自分の学びになる。
- ありえないくらい辛かった。
- おやつが辛い時のパワー！！
- 楽しかったこともあったけど、もう1回は行きたくない。
- 終わってみるとあっという間でした。メンバーと協力して頑張ってください(^^)！！
- 思ったより寝れた。
- 1年、長いようであっという間だった。
- 息抜きも大事。
- 朝、鳥の鳴き声が聞こえて怖かった。実習メンバーはとっても大好き。
- 辛かった時もありましたが、先輩やメンバーたちのおかげで乗り越えることができました。就職してからいろいろなことを乗り越えられたらいいな、と思います。
- 終わった！うれしーーー
- 行く前は緊張しっぱなしだったけど、終わってみると、辛いこともあったけど、良いかわりも出来ているんな意味で成長できたと思う。
- あっという間でした。最後まで慣れることはなかったけど、乗り越えられたことがうれしい。
- 寝れなくて正直つらかったけど、こんな時こそ一番の笑顔で頑張ろうと思いました！
- メンバー大事。
- 辛い時はメンバーが助けてくれました。
- 寝ないでがんばる、はもうしないでおこうと思った。病棟が終わったら1回帰って寝とけばスッキリできたんだろうなあ・・・
- たのしかった！でも、後回しにする性格が災いして記録がいつもギリギリだった(T_T)
- 大変だったけど、楽しかった！！メンバーに助けられました。ありがとうー！
- 辛くても休まず行くことが大切です。行けば何とかなります。
- メンバー、友達がいたことがとても大きい。感謝でいっぱいの1年だった。
- 実習は大変なことがいっぱいあったけど、メンバーと助け合うことでやりきれました！！
- 生まれれば終わる！！あっという間だった。

▶ 後援会からのサポート

本学には、学生の保護者の皆様が中心となり構成されている「日本赤十字北海道看護大学後援会」という組織があり、大学行事やサークル活動、そして、実習や模擬試験にかかる経費の補助など、学生たちがより有意義な大学生活を送るためのサポートを行っていただいております。

日頃から学生たちに多くのご支援をいただいている後援会の皆様に感謝を申し上げますとともに、ご協力いただいております大学行事等の一部をご紹介します。

実習先への移動

看護学実習における実習施設への移動方法は、徒歩、自転車及び公共交通機関の利用による移動を原則としていますが、移動費用の一部は後援会のサポートを得ています。例えば、実習施設が市内の場合は移動費用の一部、遠隔地で交通の利便性が悪い場合では貸し切りバス費用などです。

この写真は、老年看護学実習と在宅看護実習の学生が、小清水赤十字病院に向かうバスに乗車する前に撮影したものです（五月十二日（月）朝六時四十五分大学玄関付近にて）。



国家試験の対策

「国家試験対策委員会」は二〇一五年看護師国家試験合格率一〇〇%を目標に掲げ、四年生により構成される「学生国家試験委員会」と連携を図り、様々な取り組みを実施しております。



主たる取組みといたしまして、四年生は「看護師模擬試験」を八月と十月と十二月の計三回受験し、国家試験当日と同じ時間配分を終日体験します。三年生は低学年対象用「専門基礎科目実力確認テスト」を八月と二月の計二回、所要時間一〇〇分で実施しています。

また、四年生を対象に過年度の模擬試験問題を利用して大学独自の實力試験（過去模試）も実施しております。

模擬試験の結果につきましては、三年生から四年生へと段階的に成績を管理し、客観的な資料として学生個別の学習指導に活用しております。

業者模擬試験に係る受験料につきましては後援会よりご負担いただきであり、後援会のご支援のもとに、模擬試験による全国規模の学生成績の把握が可能となり、よりの確な学習指導に繋がっております。これからもご支援のほど宜しくお願い申し上げます。

第十六回大学祭

第十六回大学祭が六月二十一日（土）二十日（日）両日、「Gaspo the Opportunity」この瞬間を逃すな」というテーマの下、開催されました。雨がばらつくというあいにくの時間帯もありましたが両日併せて九八二名（初日四七二名、二日目五一〇名）の来場者を迎えました。期間中、看護大学ならではのヘルスチェック（参加者二二五名）、看護体験（同一八七名）、献血コーナー（協力者七十五名）、

災害おとしによる自然災害へ向けた啓発展示、毎年ご協力をいただいている北見工大とのコラボによる吹奏楽の合同演奏会、薄荷童子によるよさこいの演舞など様々な催しや、裏千家流茶道部によるお茶会、CAM研究会によるYonba Cafe、いきたんクラブによる鹿肉ドッグの販売、赤十字奉仕団&フレンズによるたこ焼きの販売など様々な模擬店が大学祭を盛り上げてくれました。大学祭の最後は本学学生限定の後夜祭で盛り上がり、夜空に打ち上げられる恒例の花火を見て全プログラムを無事終了しました。大学祭開催に当たり本学後援会から費用の一部を助成していただいたことを感謝申し上げます。

