

# Viva Kango

No.43

Campus News of 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/2016年3月1日  
編集・発行/広報委員会



日本赤十字社  
Japanese Red Cross Society

日本赤十字北海道看護大学

## 大学院生特集

### 「大学院での生活」

平成十六年度学部卒業  
精神看護学領域(CNSコース) 工藤 祥太

私は、リエゾン精神看護CNSになるために大学院に通っています。「リエゾン」には、つなぐ、連携する、橋渡しをするという意味があり、内科や外科などの一般科の看護に精神看護の知識や技術を適応し、一般科の看護師や医療スタッフと連携を取りながらより良いケアを提供する役割があります。精神疾患が五大疾患と言われるようになった今、リエゾン精神看護CNSはとても重要な役割として注目されています。



私が、いつかりエゾン精神看護専門看護師(以下リエゾン精神看護CNS)になりたい。そんな事を漠然と思い始めたのは、大学生の時でした。大学生というのは、親元を離れて生活を始めたり、自由と責任の狭間で揺れ動いたり、とても不安定な時期です。そんな時に、私も、周りの友人も、色々な悩みを抱えていた事を、今でも鮮明に覚えています。今思うと、これから看護師になって、患者さんのケアを始めようとしている自分たちが「自分自身のケア」が出来ていなかったのだと思います。当然ですよ。エリクソンの発達段階では自我同一性の確立の時期でし

は、逃げ道を閉ざして学ぶしかない、強い覚悟を決めて大学院に進学しました。そんな風にして仕事をしながらの、大学院生活は始まりました。今ももう釧路で働きながら、大学院に通い始めて二年が過ぎようとしています。通常二年の大学院修士課程を、長期履修制度を使い三年かけて修了する予定です。同じ大学院生の仲間も、ほとんどが仕事をしながら長期履修制度を使い学びに来ており、遠くは札幌や旭川からも通っています。年齢も二十代〜五十代と幅広く、色々な経験を積んでいる仲間との出会いは、とても刺激的です。今では大学院に来る事が、楽しみであり息抜きでもあり、モチベーションになっています。また、忙しい時や冬場にはインターネットを使って釧路にしながら授業に参加する事が出来る環境もあります。働きながら学んでいる大学院生にとっては、とても有難く、遠方の仲間は良く利用しています。でも、やっぱり北見に来て仲間の顔を見ると、ホッとするんですよ。母親のように気遣ってくれたり、みんなでランチに行ったり、「学生だなあ」と思う時間は、忙しい日々を過ごしている私にとっては貴重な時間です。



もちろん、遊びに来ている訳ではないので、勉強が辛い時もあります。が、助け合い励まし合える仲間がいるからこそ乗り越えられると感じています。何を学ぶかは自分次第です。もし、興味がある事を自分で勉強してプレゼンテーションするという、大学院スタイルの学習方法は、学んだことを臨床での看護と結びつけるのに役立っています。



# 「在学生の皆様へ」

平成二十六年度卒業生  
助産学領域（助産資格コース）

松野 絢

皆様、こんにちは。私は、平成二十六年三月に本学を卒業、今年三月に本大学院を修了（助産学分野 助産学領域 助産資格コース）した松野絢です。在学生の皆様の中で、現段階で大学院への進学を考えているという方は少ないのではないのでしょうか。私自身、助産師免許を取得するという目的がなければ進学は考えていませんでした。けれども今は、助産師免許取得という目的を抜きにしても、進学をして良かったと思っています。そこで今回は、大学院で過ごした二年間についての話をさせていただきます。

では早速ですが質問です。皆様は大学院にどのようなイメージをお持ちでしょうか？同じ学内に大学院があっても、意外と知らないことが多いのではないかと思います。私は大学院の入学式で初めて院生室があることを知りました（笑）

大学院は、学部と比べて自由度が高い分、自分自身でスケジュールを組み立てながら積極的に学ぶ姿勢が必要となります。私が在籍していた助産資格コースは、助産師免許と修

士両方の取得を目指すコースだったので、通常であれば修士課程を修了するためには、三十単位以上の科目履修と修士論文に合格することが要件となりますが、三十単位に加えて助産学に関する二十八単位の科目を履修する必要があり、五十八単位以上の科目履修と修士論文の合格が修士課程修了の要件でした。

そのため、授業、課題、実習、研究（修士論文は一年次より計画的に進めていきます）を全て同時進行しなければならず、時には自分の能力

以上のことを求められることもあり、スケジュールや優先順位を考えながら、教員と交渉して授業日時や課題提出日時を変更して頂くこともしばしばありました。授業は参加型であるため、常に自分の意見や考えが求められる。時には自分自身でプレゼンテーションを行うこともありましたが、演習や実習は先生や指導者さんより指導・助言を受けますが、演習では自分たちで事例を考えながら技術練習を行い、実習では授業や演習を通して自分自身で考え行動できる力が求められます。これらのことから、少なからずではありますが、主体性、自律性が身についたと思います。

前述したように、院生には院生室が与えられ、自分の席を持つことができます。学年や分野、領域をこえて交流ができる環境が整っており、大学卒業後ストレートで進学したため臨床経験がない私にとって、現役看護師、保健師である方々と院生室で交流する時間はとても貴重であり、有意義なものでした。また、先輩や同期は皆、臨床経験が豊富な方々ばかりであったので、看護職としてのあり方だけでなく、社会人としてのあり方も含め育てて頂き、大学院は人間的にも成長させてくれる場でした。また、冒頭で大学院へ進学して



良かったと述べましたが、決して順風満帆な大学院生活だったわけではありません。何度も壁にぶつかり、とにかくぶつかり（笑）、涙を流したこともありましたが、同期、先輩、後輩、先生方、家族、友達といった周囲の支えがあったからこそ乗り越えることができた二年間でもあったと実感しています。

ここまでお読み頂きましたが、今はまだ進学なんて考えられないというのが正直なところではないでしょうか。大学卒業後に看護職として働いていく中で、今後自分は看護職としてどうなりたいのかと考えた時に、大学院への進学という道もあることを思い出して頂ければ嬉しく思います。また、大学院へ行ってみたい、修士が欲しい、研究がしたい、助産



師になりたい等、少しでも大学院への進学に興味・関心がある方は、オープンキャンパスや入試説明会に参加したり、先生方からもお話を聞いてみて下さい。

これから皆様は看護師免許、保健師免許の取得に向け、越えなければならぬことがいくつもありますが、時には思うようにいかず悔しい思いをしたり、もう諦めたいと思うこともあるかもしれません。こんなことを言っては先生方に怒られてしまうかもしれませんが、頑張り過ぎずに適度に息抜きをしつつ、その時の自分にできることを精一杯やるのが大事だと思います。皆様の学生生活が有意義なものとなりますよう、そして素敵な看護師、保健師、助産師となれますよう応援しております。

## 卒業生・大学院生のツイート

### 卒後2年目の思い

- 一年目は何をしたらいいかわからないけど、でも慣れてくると仕事がかかって楽しい。
- 研修や課題がたくさんで、勉強ばかりでヘトヘトになるけど、同期と励まし合って助け合うことが大切！飲み会は参加すべき！
- 年の近い先輩が助けてくれるし、プリセプターさんを頼りにしてました。憧れの先輩もみつかるだろうし、ベテランの先輩方からは盗むことがたくさんです。
- 失敗したら本当に辛い。負のスパイラルにはまると抜け出せなくて大変だった。でも、そんな時に患者さんに「ありがとう」って言われると、また頑張れる。
- 二年働いた実感はあまりなくて、もう二年もたってしまったという感じ。でも、未熟者過ぎて、新卒が来る度、ドキドキする。「私に聞かないで」って心の底から思う(笑)
- 学生のころみていた看護師に今なっていると思うと不思議。余裕が全くなって、「ちょっと待って」や「後で！」ばかり。あのときの優しい看護師になれているだろうか…
- 給料明細が、楽しみ。ボーナス、年末年始などの給料明細は眩しい。
- 夏休みが10月になることもたくさん。急な勤務変更もある。例え100年に一度の吹雪でも病院だけは年中無休。改めて凄いところで働いているなと思う。
- 大学で何を学んできたのだろうと後悔することばかり。知らないことがたくさんある。国家試験ばかりを目標にしていた自分が情けない。学生の時が必死ではなかったとは言わないが、今思うと、【何もしていなかった】と痛感する。自分から学ぶ場所において、それを怠っていたのだから。いまだからこそ、勉強しておけばと思うのです。
- 看護師になり、他人の命と隣り合わせでいることを恐ろしく思う。自分の腕一つで、命をいとも簡単に奪ってしまう職業。看護師を続けるには、覚悟が必要。
- 学ぶことを止めてはいけない。一生、勉強なのだと思いがついた。
- 仕事を始めていちばん辛かったのは人間関係。でも、たった1年ですごく尊敬する大好きな先輩たちに変わった。
- まだまだできないことはたくさんあるけど、少しずつできることが増えていくのが嬉しくて、先輩たちが頼りにしてくれるのも嬉しくて、仕事が楽しくなった。

- 給料がすごくもらえて、何でも買えちゃう！ホルンも一括で買えちゃう！笑
- 部署にもよるけど、忙しい病棟は、ほんとに自分の仕事が終わらない！帰れない！
- でも始めはみんなそうで、辛いけど、まわりの先輩はちゃんと頑張りをしてくれている！
- 一年目は、遅出からの早出は辛かったな。
- 研修が多いのは仕方ないけど、課題が多すぎる笑
- 時々同期の子と会って、愚痴るのはストレス解消になる！
- 看護師になったら、飛行機とかバスとかに乗ると、乗客の急変時を想像して対応できるか不安になる。笑
- 1年目は毎日必死で辛いことも多かったけど、2年目はできることも増えたり楽しかった！その分求められることは高くなったけど、先輩達は丁寧に教えてくれた。病棟の雰囲気もよくて、ちょっとしたことで相談できて勉強になる！
- 看護師以外の同期は結婚ラッシュでも、新米の分際で結婚報告しようものなら…
- 報連相は大事！何をしても、まず所在報告！

### 大学院生のつぶやき

- 毎日充実してる！けど課題多い…
- みんな働いているのか。学生も意外と大変。でも、せっかくの学生生活楽しもう！
- 忙しいしやることたくさんあるけど楽しい
- 学部よりも課題が多いけど毎日が充実してる
- 大変
- 毎日、目の前のことを片付けて必死についていく感じだけど楽しい。6人いれば怖くない
- 同じ境遇の助産師を目指す仲間と一緒にいて学べるから楽しい
- 同期が働いているって思うと焦る気持ちもあるけど、院でしか学べないこともあると思う
- 一年が早い
- 学部のとぎとはまた違う楽しさがある
- 正直思っていたよりも忙しいけどなりた職業に近づいている実感が頑張れるエネルギーになっている
- 自分の好きな専門科目を深く学ぶことができるから楽しい

## □大学院(博士課程)開設

平成二十八年四月から本学の大学院に博士課程が開設されます。この機会に、大学院で学ぶ魅力や学生の皆様へお伝えできればと思います。

ところで、学部を卒業した後の進路を考えるときに、大学院への進学を考えたことはありませんか。きっと、ほとんどの学生は、選択肢に入れていないでしょうね。まずは、社会人として就職することが優先されますから。もしも、進路を迷っているのであれば、ぜひ、大学院への進学も考えてみてください。今後の進路やキャリアを考える時の参考にもなりますように、今から大学院について少し説明致します。

まずは大学院の修士課程について特徴的なところは、助産資格取得コースやCNSコースを設けており、各コースの講義、演習、実習の単位を取得すれば、国家試験などの受験資格を得ることが出来ます。さらに修士論文の審査に合格すれば、修士号の学位を取得できます。(修士号取得後、さらに上の学位を目指すなら、博士課程へ進学することになります。)

博士課程については、冒頭でお伝えしたように、高度な教育者や研究者を育成するために、本学を含めた全国の赤十字看護大学(日本赤十字北海道看護大学、日本赤十字秋田看護大学、日本赤十字豊田看護大学、日本赤十字赤十字広島看護大学、日本赤十字九州国際看護大学)五大学が集まり、共同大学院を開設します。ですので、本学に在籍しながら、本学の教員だけではなく、別の大学の教員の指導を受けることが可能です。共同ゆえに指導教員の人材は豊富なため、必ず質の高い学びを得ることが出来るでしょう。最終学位については、必要な単位を取得し、学位論文の審査に合格すれば、博士号を取得できます。さて、これまでのところで、大学院で学ぶ魅力を少しでも感じてもらえただけでしょうか。伝えきれない部分も多くありますので、ご興味があれば、本学の教職員に尋ねてみてください。

## □災害対策教育センター

災害対策教育センターは、災害に対する研究開発・教育を行い、赤十字の理念のもと地域社会に貢献することを目的として、本学内に二〇一五年四月に開設されました。赤十字ネットワークを最大限に活用し、予期せず発生する多種多様な災害への対策を検証します。看護・医療系大学であることから、災害看護・災害医療に重きを置き、被災者の命を守る取り組みを進めます。また被災時に重要な自助・共助・公助のすべての観点から、地域住民に必要な知識・技術、町内会や自主防災組織の運用手法、地域を護る防災行政への提案等を、オホーツク、北海道そして日本全体へ発信していきます。

本年一月には厳冬期避難所展開・宿泊演習二〇一六が開催され、道内外の防災関係者一〇九名が集い、厳冬期の避難所開設に関する検証を行いました。本演習は二〇一〇年度から継続されているものであり、厳冬期の避難所展開の難しさが多数挙げられてきました。本年度は新たに暖房シエルトやダンボールベッドなど冬期型避難所に対して独自の資機材を展開することによって、避難者のいのちを守る展開手法が見えてきました。

寒冷地災害に対して、実践的な演習・検証を行うことのできるエリア・メリットを活かし、日本だけでなく世界の冬期災害事案にも通用する寒冷地災害対策を推進いたします。



写真提供: 寒期型避難所展開・宿泊演習2016より

## 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。

### 看護課題実習

学生生活最後の総合学習である看護課題実習が、九月二日から十五日の二週間にわたり実施されました。この実習は、既習の知識・技術、そして臨地実習での体験をもとにチーム医療における看護師の役割と、その活動の実際を理解することを目的としています。

これまでの実習は、一人の受け持ち患者を通して看護を学んできましたが、今回はチームの一員として、カンファレンスに参加したり、また多重業務体験として複数の受け持ち患者を担当したり、師長や業務リーダーのシャドウイングをするなど、チームの中で学びました。

また、半年後の就業準備の一環として、地域における赤十字病院の役割や機能を理解し、看護活動の将来を展望できる能力を培うことも目標としました。学内で事前学習、課題発表の後、十施設ある道内赤十字病院のうち五施設を実習施設とし、就業予定のある学生を優先に配置し実習がおこなわれました。引き続き、学内に戻り全員で学びの共有化を図るための全体発表会をおこないました。

学生からは、管理業務やメンバーリーダー業務など、領域実習とは違う視点が良い見えた、自分が働く際のこと、具体的にイメージできた、などの感想が聞かれ、実習の多い実習とうです。



### 看護学実習

看護学実習における実習場所への移動と宿泊費用の一部は、後援会のサポートを受けています。今回はその概要を報告します。

一、基礎看護学実習、小児看護学実習、在宅看護学実習  
実習場所への移動は、徒歩、自転車及び公共交通機関の利用を原則としています。交通費負担の一回当たりの基本額は、市内バス運賃の市内均一区間における一往復運賃額と考え、基本額を超える場合には、後援会のサポートを受けています。

実習で宿泊を伴う場合は、一泊泊費(食費分を除く)当たり四千五百円のサポートを受けています。

今年度は、清水赤十字病院への移動、保育園への移動、網走・清水水方面の訪問看護ステーションへの移動および宿泊など、多くの実習が対象となりました。

#### 二、老年看護学実習

老年看護学実習における清水赤十字病院・置戸赤十字病院における実習では、公的宿泊施設を利用した学生全員から一律九千円を徴収しています。宿泊費実質負担額が九千円を超えるときは、サポートを受けています。

