

がんばれ看護学生!!

2017年11月号 第220号

発行：京都民主医療機関連合会 ホームページ：<http://www.kyoto-min-iren.org> E-Mail：kangogakusei@kyoto-min-iren.org

〒615-0004 京都市右京区西院下花田町21-3 春日ビル4階 TEL (075) 314-5011 FAX (075) 314-5017



国試アドバイス



自信をもって臨もう

私は第105回看護師国家試験を受けました。国家試験の前日は、クラス皆でホテルに宿泊し緊張して試験当日を迎えたのを今でも覚えています。試験は独特な緊張感の中で進み、不安を残して試験を終えました。合格発表までの一ヶ月間はあっという間でしたが、これから試験を控えている学生のみなさんには不安をできる限り少なくして、自信を持って試験を受けてぜひ合格してもらいたいです。そのために、私が学生の頃に勉強していた方法を伝えたいと思います。

国家試験に対しては主に過去問や学校独自で作る問題集などを用いて勉強しました。看護学校では、二年生の途中から本格的に国家試験に向けて学習や模擬試験を受けるなど国家試験対策に取り組んでいました。三年生になると、実習が半年間あるため国家試験のための勉強はできていませんでした。しかし、日々の実習は何よりも勉強になります。実際の患者さんから学ぶことがたくさんあるので実習での学びは大変役立ちました。実習のために作ったノートなども活用するといいと思います。

実習が終わると国家試験に向けて集中した勉強が始まります。私は、長い時間勉強するよりも短時間で集中して取り組むタイプでした。朝は早く起きて、早朝の頭が一番冴えているときに状況設定問題など考える問題に取り組みました。昼から夕方にかけては解けなかった問題を辞書やテキストで調べたりしてわからない問題をそのままにしないようにしていました。自分一人で解けない問題は先生や友達に聞いて解決していました。夜、寝る前に暗記問題をしていました。このように、一日の時間帯ごとに問題の特徴を分けて勉強しました。

家には誘惑が多くテレビやネットなどを見て過ごしてしまうため、カフェなどで勉強することが多かったです。また、多少の雑音がある方が人間は集中できると個人的には思います。

「国家試験は一生を左右するもの」「落ちたら絶望...」「周りの友達の成績が良すぎて不安」と国家試験を受けるまで様々な不安や思いなど持たれると思います。ですが、皆さん心配しないでください。その不安を打ち消すぐらい勉強すれば必ず受かります(笑)。一人で勉強できなければ先生や友達、クラスメイトと一緒に勉強することで必ず伸びると思います。何よりも国家試験当日に「私はこれだけ勉強した」と自信を持って迎えられたいと思います。皆さんが自分の夢に向かって合格を手にしていることを願っています。

<京都民医連中央病院 手術室 坂本 拳>



<もくじ>

- 1p 国試アドバイス
- 2p 国試対策講座、まもなく申込〆切!
- 3p 来年の抱負募集
/避難者健診ボランティア募集
- 4p 職場のチーム紹介/卒1のつとめ報告
- 5p 新人看護師、多重課題への対応演習
- 6p 先輩看護師インタビュー
/大切にしている看護
- 7p 休日の過ごし方/クロスワードパズル
- 8p 簡単レシピ/ハガキコーナー

まもなく申し込み〆切です！

京都民医連★国試対策講座

京都民医連では看護師国家試験を受験する看護学生さんを対象に、国試対策講座を開催します。本番間近の企画となります。「最終盤の勉強方法を知りたい！」「第107回国家試験の変更ポイントをもう一度押さえたい」という方、お友達も誘ってぜひご参加ください。

日時:12月2日(土)



受付 9:15~開始 9:30~終了 15:30 予定

場所：京都民医連事務局 3階会議室

講師：三井明美先生（武田看護教育研究所）

参加費：500円(当日お支払いください)

*昼食をご準備ください

申し込み：電話、E-mailよりお申し込みください。〆切：11/25まで

E-mailで申し込まれる場合は、学校名、学年、お名前、ご住所、電話番号、件名に「国試対策講座」と入力して送信して下さい。



<★お申し込みはこちら★>

京都民医連 看護学生担当 三島

E-Mail : kangogakusei@kyoto-min-iren.org

電話 075-314-5011

●京都民医連事務局（春日診療所ビル3階・4階）

*会議室は3階です。

*診療所玄関からは入れません。北側（駐車場側）の入口よりお入り下さい。

1月号に掲載します(๐^▽^๐)ノ

2018年の抱負、大募集!!

～2018年、あなたはどんな年にしたいですか?～

- ◎やっぱり看護の勉強でしょ
- ◎ダイエットしたい!
- ◎毎日ランニング or ウォーキング or ヨガ etc
- ◎本をたくさん読みたい! 50冊?100冊?
- ◎映画をたくさん観たい! 30本?50本?
- ◎カフェめぐりがしたい!
- ◎たくさんお寺や仏像が見たい(それは三島さんでしょ?)

★返信用ハガキか、下記のアドレスに、お名前(ペンネーム可)と学校名も記載してお送り下さい。

kangogakusei@kyoto-min-iren.org

京都民医連・三島まで

ぜひ、あなたの抱負を教えてください



東日本大震災の影響で 京都に避難されている子どもさんの 避難者集団健診

学生ボランティア
募集!!

京都民医連では東日本大震災の原発事故から京都に避難された子どもさんの健診を2011年から行っています。小さかった子どもさんも6年が経過し心身ともに成長しています。しかし原発事故での放射能汚染に対する不安の声は引き続き寄せられています。

今年も12月に健診、後日に報告会を予定しています。健診を受けられる子どもさんの見守りボランティアを募集しています。

日時: 2017年12月3日(日)午前中
場所: 京都民医連太子道診療所
申込: 京都民医連事務局・西村・三島 075-314-5011
メール: kangogakusei@kyoto-min-iren.org
内容: 子どもさんの見守りボランティア



職場のチーム紹介 看護学生委員会

京都協立病院 看護師 二宮かつ貴

今回は高校生や看護学生の皆さんと接することの多い看護学生委員会についてご紹介します。

看護学生委員会の活動は、主に高校生の1日ナース体験や模擬面接会の運営、卒後1年目のスタッフをサポートするための「お疲れ様会」などを開催しています。高校生1日ナース体験は、参加した地元の高校生に、病院での看護師の仕事を見てもらい、「看護師って素敵な仕事だよ！」と伝え、一人でも多くの方に看護をめざしてもらえるようにしています。受験に向けてひとつのきっかけになればいいなあと思いつつ努力しています。最近の高校生事情も皆さんからお聞きして流行に遅れないように…とも思っています。

また卒後1年目のスタッフとは年に2回ですが、お菓子を用意して研修や業務の習得状況を聞きながらリラックスして過ごしてもらえる会を設けています。看護師だけでなく、リハビリや事務の1年目スタッフとも顔見知りになって活気溢れる場となっています。

看護学生委員はベテランの先輩ナースから2年目のナースまで幅広くおります。実習やナース体験に来られた際は楽しく過ごして欲しいと願っています！ 協立病院でお待ちしています☆



看護学生委員会のメンバー



多職種参加の「新人お疲れ様会」

京都保健会 卒1のつどい



「Caf はな」で和やかに食事をしながらの交流。メニューはロコモコ、ケーキ・飲み物でした。



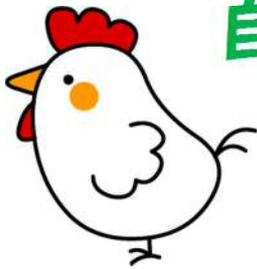
就職して半年、夜勤も自立し、日々の業務に追われる毎日。そんな時期の9月に、毎年京都保健会（京都民医連中央病院・吉祥院病院・京都協立病院）では卒後1年目新人看護師のつどいを開催しています。それぞれの近況や仕事をしていてうれしかったこと、幸せを感じた出来事などを出し合い、ご飯を食べながら、ワイワイと交流しています。(o^ー^o)

「今年初、松茸食べた！」とか「家で育てている花が咲いた！」「退院した患者さんが病棟に姿を見せてくれた」など些細なことだけどちょっぴり幸せを感じた出来事について、テーブルごとに交流しました。働き出して約半年たちましたが、大変な中でも、元気で頼もしい卒1さんの様子で、ほっこりした一時を過ごしました。



新人看護師の

多重課題への対応演習



自分の対応を振り返る機会になりました



京都民医連では、第二中央病院、吉祥院病院、京都協立病院、中央病院で働く新人看護師の多重課題演習を9/26、9/28の2回に分けて行い、50名の研修生が参加しました。これには、例年SP（模擬患者）研究会の方々のご協力を得、リアルな患者役をしていただいています。

3人の患者さんが安全安楽に療養できるように優先度を考えながら対応します。事故で足にギブスを巻き上肢を三角巾で固定されている患者さんのポータブルトイレ介助、その間に急変する患者さん、またもう一人看護師を呼ぶ患者さんへの対応。適切な対応ができるのか、職場の教育委員が評価者として観察します。演習終了直後にSPさんの意見を伺い、評価者とともに振り返りを行います。4月入職以降の研修での学びや日常業務がどのように実践されているのか、短い演習の中で垣間見る事ができました。この演習と振り返りの過程で研修生は自信をつけ、課題を明確にしていきます。

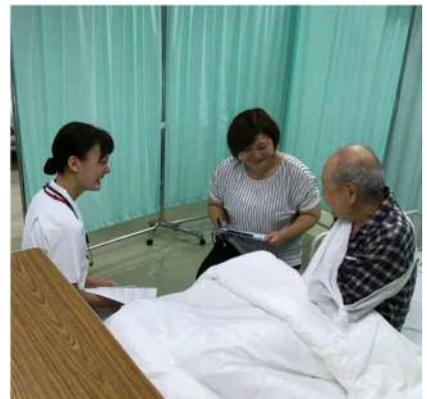


上下肢が不自由な方の介助

終了時の全体交流会では、SPさんから「看護師さんと呼んだときにすぐに答えてもらえない時があった」という指摘もありましたが、「概ねいい感じだった」「印象のいい看護を受けた気がした」「全体的におおらかでソフトな印象を受けた。例年になく聴く姿勢が向上している」「いろいろな患者がいるけど、笑顔が一番」などの言葉を頂きました。

研修生からは、「自分の対応を振り返る機会になった」「忙しさを理由にして患者をないがしろにしているのではないかと考えさせられた」などの意見が聞かれました。職場では、研修生が明確になったそれぞれの課題を日常の実践を通して克服していけるように、そしてさらに成長することを支援していきます。

(看護部初期研修委員会)



終了後のふりかえり



先輩看護師紹介

吉祥院病院病棟 どいはらみき 土居原美岐 先輩に インタビューしました。

<働いて嬉しかったこと>

看護師として、患者さんに関することで、食べられなかった方が食べることができるようになったり、入院時は寝たきりだった方が歩けるようになるといった変化が見えたときは心からよかったです。つい先日も、家に退院できるかわからない患者さんとそのご家族とで一緒に外出し、ご本人の好きなイオンに行きました。その時の患者さんの笑顔は病室では見られない特別に素敵な笑顔でした。この笑顔を見られることがとても嬉しいです。

患者さんやご家族の方から「ありがとう」や「顔みたら安心する」と言われると看護師になってよかったと感じます。

<看護師になったきっかけ>

最初のきっかけは母が看護師で、幼いころ祖母が受診する病院へついていくことがよくあり、そこで働いている母の姿をみて憧れてずっと看護師になりたいと思っていました。

<大切にしていること>

これは私が初期研修生だった時に先輩から言われた言葉です。「患者さんにどうなってほしいか、患者さんはどうなりたいと思っているのか、それを考えてみて。」ただ業務をこなすだけではなく、しっかりと患者さんの思いや気持ちを考えながら看護していくことで、この患者さんに次はこれをやってみようといった個別性も出てくるし、その人らしい生活がおくれるのではないかと考えています。

そして、私は患者さんの名前や入院中のエピソード、人となりを覚えるのが得意なので、再度入院してこられたときは少しでも安心してもらえるように、その時のことを話したりしています。

なによりも「笑顔」を忘れずに！



インタビュアー 看護師 清水智景

わたしの大切にしている看護

患者さんに寄り添う看護

こんにちは。京都民医連中央病院西3階地域包括ケア病棟で働いています。3年目看護師です。私が大切にしている看護についてお話ししたいと思います。

専門学校に通っている時は患者に寄り添える看護師になりたいと思っていました。しかし、実際に働いていると一人の患者さんとしっかり関われる時間がなく、なかなか寄り添う事の出来ない現実に思い悩む日々でした。

1年目は仕事を覚えることで頭が一杯になってバタバタと過ぎていきました。2年目になると時間に余裕ができ患者さんと積極的に関わっていくことを目標として働きました。学生の時は患者さんとお話しして沢山の情報を収集する事で患者さんの思いが分かり、寄り添えていると思っていました。けれど「寄り添う」ということは簡単なことではなく、またそれだけではだめなことに気付きました。

看護師は、まず医療者として患者個人を理解し、患者を取巻く環境を把握し、患者の病態をアセスメントし働きかけていくことが必要であると思います。そのうえでどれだけ寄り添うことが出来るのが重要だと思うようになりました。卒後3年目になった今、患者さんの全体を把握したうえで、私が学生時代から課題としている「患者に寄り添う事の出来る看護」を目指してこれからも働いていきたいと思っています。

京都民医連中央病院 看護師 日比星来

休日の過ごし方 ひたすら寝て過ごす

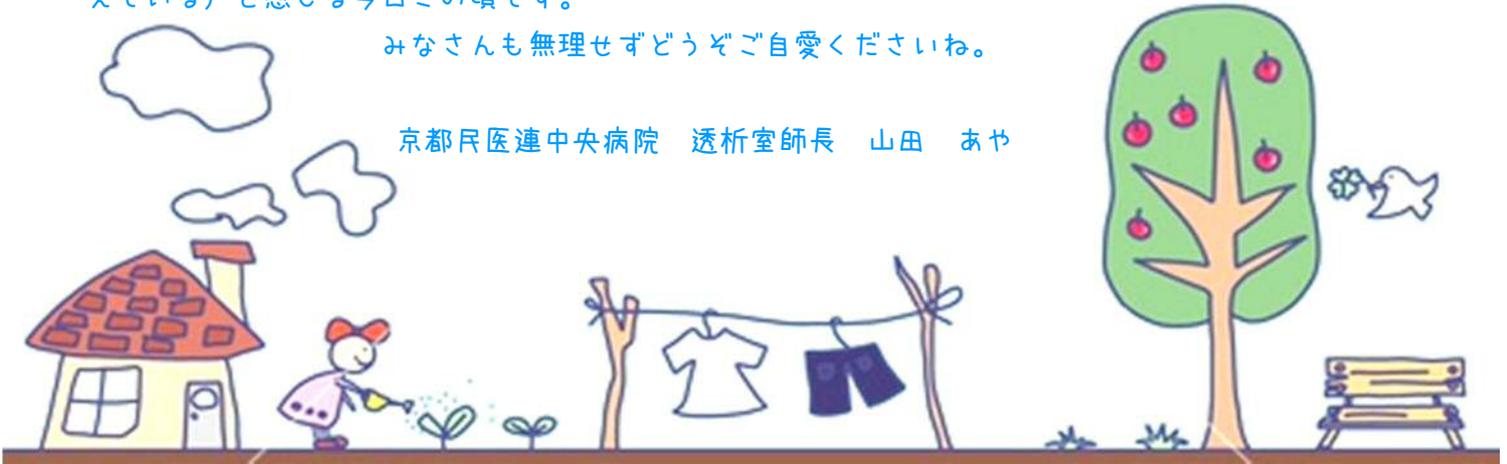
みなさん、お疲れさまです。いかがお過ごしでしょうか？

私は現在透析室で勤務しています。透析は外来部門にあり、基本的に日曜日はお休みです。若いころは準夜勤（夜中の0時まで）が終われば職場の仲間と食事に行ったりもできましたが、最近では家でゴロゴロしている事が多くなりました。夕食や休日の時間を家族や友人と過ごしています。ビールを飲んでいる事が殆どですが、その時間が当たり前ですがとても幸せです。

メリハリのある生活を送るほうが、有意義な時間を過ごしていると若い頃は思っていたのですが、ガッキー（女優の新垣結衣）のように1日寝たおすのも結構大事だなあ（私の場合は身体がそう訴えている）と感じる今日この頃です。

みなさんも無理せずどうぞご自愛くださいね。

京都民医連中央病院 透析室師長 山田 あや



ク ロ ス ワ ー ド パ ズ ル

<出題：近畿高等看護専門学校・T先生>

① ↓		② ↓		
	③ ↑		⑤ ↓	
				④ ↑

<問題>

① ~⑤縦マスの矢印の方向に回答し、黄色のマスの3文字で漢字二文字の熟語を作ろう。

★ヒント：人間、誰しも通る道

- ① フドウ糖のまたの名を
- ② 血糖を上げるホルモン
- ③ Na^+ K^+ Cl^+ は何？
- ④ 消化管から吸収された脂肪を運ぶ管は？
- ⑤ ○○○ーアンギオテンシンーアルドステロン系…○○○とは？

★正解者の方には抽選で図書カード500円分をプレゼント!返信用ハガキに答えを書いて送ってね

1人暮らしにお勧め！！

信和会事務・寺尾ちゃんの簡単おすすめレシピ♪

レンチン de 丸ごと玉ねぎ

★材料

玉ねぎ ひとつ
コンソメ 1/2個
バター 1切れ
ポン酢

★作り方

玉ねぎを十字に切れ込みをいれ、その間にコンソメとバターを挟みます。

ラップをして500Wで5分。ポン酢をかけて召し上がれ



玉ねぎにポン酢
だけでも美味しい
けど(・_・)



看護学生さんからの おたよりコーナー

「がんばれ看護学生」と一緒にお届けしているハガキに、誌面を読んだ感想や今後実施してほしい企画、イラスト、近況報告、質問などなど、自由に書いて投稿してください。抽選で、図書カード500円分を送ります。

(編集担当：みしま♪)



蜜蜂の生態が
おもしろすぎて最近
養蜂家になりたいです

ペンネーム

学校名 近看

学年 2

