

がんばれ看護学生!!

2018年2月 第222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

もうすぐ春だ!新歓企画だ!2018

◎実行委員大募集◎

京都民医連では、毎年看護学生新入生の歓迎企画を開催しています。学校や学年を越えて、看護師を目指す仲間と集まり、楽しく交流します。ぜひ実行委員になって、楽しい企画と一緒に考え、当日を盛り上げてくれたら…と思います。この春看護学校に入学される新入生の皆さんの学生生活の第一歩と一緒に祝いしながら楽しく過ごしましょう。皆様のご参加をお待ちしています!!



★5/12(土)10時~15時(予定)

新入生歓迎企画大交流会

新入生と一緒に体を動かしたり遊んだり、
美味しいご飯を食べて楽しく交流しましょう!
先輩看護学生さんのご参加お待ちしております!!

実行委員
募集

参加費は無料です

★4/7(土)10:30~12:00

新奨学生オリエンテーション

先輩学生さんの存在は心強いです!
1年生の時の学校生活や勉強のエピソードな
ど、お話ししてください。

メッセージ
をいただけ
る方
募集

<もくじ>

- 1P：新歓企画・実行委員募集
- 2P3p：ノンテクについて
- 4P：就職説明会のご案内
- 5P：先輩看護師さんインタビュー
／おでかけスポット
- 6P：大切にしている看護
／私のオススメ
- 7p：休日の過ごし方
- 8P：おすすめレピ／ハガキコーナー

お申し込み
お問い合わせは
こちらまで
お気軽に★

京都民医連・三島 kangogakusei@kyoto-min-iren.org
京都保健会・日西：kangaku@kyoto-hokenkai.or.jp
信和会・寺尾：eggnurse@shinwakai-min.jp

組織で解決するカー・ノンテク

これを読んでいるみなさんは、今、看護師になるために一生懸命に勉強されていると思います。頑張って勉強して自分のなりたいステキな看護師さんになって下さい。看護師になるためには、病気のこと、薬のこと、検査のこと、栄養のことや看護のことなど多くの**専門技術**を習得する必要がありますよね。これらの技術のことを**テクニカルスキル**といいます。みなさんはこれから看護専門技術を習得し国家試験を合格すれば看護師となり、医療現場で活躍することになります。しかし医療の現場ではみなさんが今学んでいる**テクニカルスキル**が求められることは言うまでもないのですが、それ以外にも重要なスキル、**ノンテクニカルスキル（非専門技術）**がとても重要になってきます。この**ノンテクニカルスキル**略して「**ノンテク**」を知らないばかりに、仕事のエラーいわゆる失敗を起こしてしまい、最悪の場合、医療事故の当事者になってしまうことも決してないとは言いきれません。

例えば、日本医療機能評価機能の調べによると、**医療事故要因の51.5%がノンテクニカル領域によるもので、その内訳を見ると「確認を怠った（11.3%）」、「観察を怠った（10.5%）」、「判断を誤った（9.6%）」、「連携が出来ていなかった（5.2%）」、「患者への説明が不十分であった（4.8%）」などによるものでした。ちなみに**テクニカルスキル（専門技術）による医療事故要因は12.3%**であり、その他は環境要因などによるものです。またヒヤリハット報告では、更に数字があがり、**ノンテクによるものが67.5%**を占めています。これらの結果からも**ノンテクの重要性をお分かり頂けるのではないのでしょうか。****

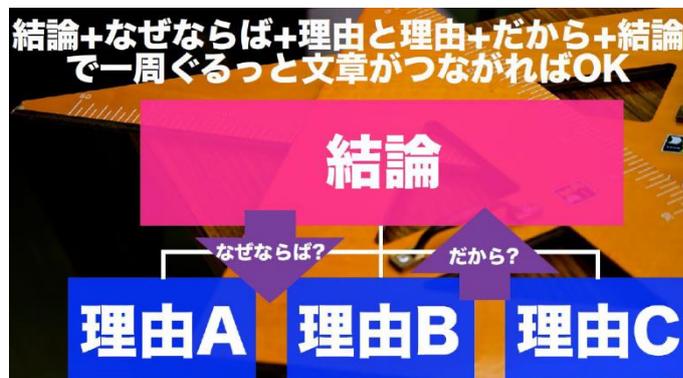
医療事故の要因の半数以上が**ノンテク**不足



今現在、医療や介護の世界では、多くの専門職が連携して、患者さんや利用者さんのケアを行っていますが、多忙な現場では特に**コミュニケーションエラー**を来たしやすく、それによってミスや事故が発生しやすくなっています。なぜ**コミュニケーションエラー**が起こるのでしょうか？それは日常会話で知らず知らずに使っている「**Big Word**」に原因があります。**Big Word**とは例えば、形容詞・副詞では、「**かなり**」「**大変**」「**もう少し**」「**前向きに**」「**早めに**」「**できるだけ**」「**多い**」などです。「この仕事早めにお願ひ」と言われても早めにとはいつの事をいうのでしょうか？数時間後、今日中、今週中など、人によって解釈が異なります。「今月はクレームが多い」と言われても、どのくらい多いのでしょうか？いつ、どの段階と比較して「多い」と言っているのでしょうか？また動詞でも、「**頑張る**」「**対処する**」「**意識する**」「**注意する**」「**責任をもつ**」などで、注意するとは、いつ、どこで、誰が、なにを、なんのために、どのようにして注意することを言うのでしょうか？また、代名詞でも「あの」「あれ」「それ」「これ」や、接尾語の「など」や私「的」にはなど、具体的に何を指しているのかが不明瞭で聞き手は正確に解釈することが出来ません。このような「**あいまいな言葉**」が「**Big Word**」になります。医療の現場でも日常的に使われていますが、この**Big Word**を使うと**コミュニケーションエラー**が多くなってしまいます。これらを防ぐために「**具体的には**」という言葉を使うようにしてみてください。この言葉を使うことによって、あいまいな内容がより具体的になってきます。

また看護の現場では、**申し送り**や多職種との連携のための**連絡**、そして上司や先輩との**報告**や**相談**など、多くの人々と**情報を共有**しなければなりません。しかしその伝達方法が不十分であると連携の段階でエラーが発生してしまいます。コミュニケーションで重要なことは、やはり「**受け手絶対主義**」であることです。あな

たが言ったからといって相手に正確に伝わったとは限りません。「伝える」と「伝わる」には大きな違いがあります。**相手に正確に伝えるためには、「結論」を最初に述べて、その理由を3つで説明**するといよいでしょう。「結論」なぜならば「理由A」＋「理由B」＋「理由C」と、「理由A」＋「理由B」＋「理由C」だから「結論」と「なぜならば」と「だから」を使ってぐるっと一周できれば論理的に相手に物事を伝えることができます。また**結論の説得力は、理由の質**で決まります。みなさんも一度練習してみてください。



これからみなさんが出て行く**医療現場**には多くの問題が発生します。しかしその**問題を放置**すると、ミスが増え、効率が悪くなるためより多忙になり、また問題が発生するという**悪循環**に陥ります。そうならないように日々、目の前の問題を解決していかなければいけません。**問題を解決**すると、ミスが減り、余裕ができます。そうするとまたもう一つの問題も解決できる**好循環**へと切り替えることができます。なので、みなさんも「**問題を解決できるナース**」になって頂きたいと思います。

ではそもそも「問題」とはなんなのでしょうか？「問題」とは「**あるべき姿（目標）とのギャップ**」のこと입니다。でも現状の問題は、職場のスタッフ間で同じ認識を持ちやすいのですが、**あるべき姿（目標）**は、人それぞれによって認識がバラバラになりやすいものです。そのため一旦問題が起これば、あるべき姿をみんなで確認・共有・合意することが大切です。そのためにも「**ほんとうはどうなればいい？**」という合言葉を使っ



あるべき姿=目標



現状

て下さい。現状とあるべき姿（目標）が共有できれば、その問題解決に入ります。ここで重要なのは、**どんな問題にも共通する解決手法がある**ということです。この手法を知らずに問題解決に乗り出すと問題は解決しないばかりか、有効でない対策のため、現場はより忙しくなってしまいます。

なので、ここで「**どんな問題にも共通する問題解決法**」をお伝えしたいと思います。それは、「**問題**」には必ず「**原因**」があるということ、この「**原因**」を探し出すことがとても重要で、「**原因**」が分かれば有効な「**対策**」を考えることが可能となります。要約すると「**問題**」→「**原因**」→「**対策**」この流れが重要で、問題解決の地図となります。しかし往々に行われているのが、「**問題**」を見つけたら直ぐに「**対策**」に飛び付いてしまう。いわゆる「**問題**」→「**対策**」となることです。**原因をしっかりと追究していない**ので、有効な「**対策**」とはならず「**問題**」解決にもつながりません。例えば、「何かミスをした」→「気をつけましょう」といった**原因をすっ飛ばした対策**と言えます。この対策は一体何に気をつけるんでしょうかね！



このように医療や介護の現場では、テクニカルスキルだけでなく、ノンテクニカルスキル、いわゆる「**ノンテク**」が必要となり、とても重要というわけです。**京都民医連ではこの「ノンテク」を職場の共通言語**になるようにしていきたいと思っています。みなさんも将来のために「**ノンテク**」を覚えておいて下さいね。でも、国試にはできませんので、あしからず…

(信和会情報システム部 藤井 耕)

2018年度病院見学会就職説明会



公益社団法人信和会

✿京都民医連第二中央病院✿

《2018年度 病院見学会・就職説明会》

6/2 (土)、7/14 (土)、9/1 (土)、10/6 (土)

※卒業年度に関わらず可能

*時間 10:00~ (受付9:45~)

*会場 第二中央病院

お申し込みは一週間前までに下記までご連絡下さい。

(上記以外の日程でも随時受け付けています。

日曜・祝日を除く)

【連絡先】京都民医連信和会法人看護部

★電話 075-712-9133

★メール egg nurse@shinwakai-min.jp



※8/4 (土) に採用試験 (19年3月卒業生対象) があります。それ以降は病院見学・就職説明会の時に希望があれば随時採用試験を行います。

採用試験必要書類：①履歴書②卒業見込み証書③成績証明書

④健康診断書 (学校で実施した健康診断の結果のコピーで可)

公益社団法人京都保健会

京都保健会看護部 (京都民医連中央病院・吉祥院病院・京都協立病院)

<中央病院見学会・就職説明会>



日 程：4月14日 (土)、5月19日 (土)、6月16日 (土)、
7月14日 (土)、8月18日 (土)、9月15日 (土)、
10月20日 (土)、11月17日 (土) 他、随時

時 間：10:00~ (受付は9:45開始)

※毎月第3土曜日開催。事前に下記までお申込み下さい。

上記以外の日程でも随時受け付けています(土曜午後・日曜・祝日除く)



<吉祥院病院/京都協立病院見学会・就職説明会>



随時受け付けています

(土曜午後・日曜・祝日除く)

★連絡先★看護学生担当：松浦・日西

TEL:075-813-5901 (京都保健会)

kangaku@kyoto-hokenkai.or.jp

ホームページ：

<http://www.kyoto-hokenkai.or.jp/kango>



公益社団法人信和会第二中央病院

★北3階病棟4年目看護師 中川啓佑さん にインタビュー!★

🐾看護師を目指した理由は?

元々、老健で介護の仕事をしていて。介護士になろうと思ったのもなんとなく。でも仕事をしていたら面白くてやりがいがあった。このままずっと介護の仕事をしていこうかと思っていただけ、施設には看護師も居て、看護師しか出来ない事が多く自分も出来たらいいなと思ったのがきっかけ。

🐾今まで大変だった事は?

学生の時は実習が嫌で仕方なかった。看護師になって仕事をしていても業務的で一人一人に合わせて出来なかった。特に1~2年目はしんどくて仕方なかった。仕事も上手くできなかった。でも少しずつ慣れて、勉強をだして今まで分からなかった事が分かるようになって自分で考える力が付いて、楽しくなっている。

🐾実習指導者になってみて思うことは?

正直、大変です。(笑)学生が行う看護と看護師として行う看護が違ったりする。でも、学生さんが実習中患者さんのことを考えて泣いたり、患者さんも実習中は普段見せない表情であったりと反応が全然違って、ちゃんと患者さんと向き合っているのが良くわかる。向き合えるからこそ患者さんも変わっていくし、それが看護の本質だと思った。指導者をしてみて、改めて、看護っていい仕事だと思えた。

🐾最後に看護への思いを語ってください!!

大切にしているのは“患者さんの思いに立つ事”でもこれって意外と難しい。忙しくて業務的になってしまったり、しんどくなる事もある。出来ているかはわからないけど、きちんと患者さんの話を聴いて、ニーズに応えられるようにしている。

看護師は患者さんに接する時間が一番長い。入院生活の一部になる存在だと思っている。患者さんが良くなるのも、悪くなるのも看護師の役割が関わっていると思ってる。

やっぱり、患者さんの思いに応えることが一番大切!!

★インタビュー★
第二中央病院北3階3年目看護師
看学生委員 大栢由磨

(^^*)

ありがとう
ございました

ちょっと足をのばして...日帰り旅

桜の季節にオススメ

長谷寺

はせでら

寺好きの三島さん(京都民医連事務局)が昨年訪れたお寺の中で特に良かったお寺の一つです。趣のある登廊階段を、桜を見ながらゆっくりのぼると、本堂にたたずむ大きな観音様に出会えます。たくさん歩くので運動不足の解消にもいいですよ。

奈良県桜井市
アクセス:近鉄大阪線「長谷寺駅」
下車徒歩 15分

名物の草餅も
美味しい!



私の大切にしている看護

私は、幼い頃入院した経験があり消灯後も眠れない私に対し本の読み聞かせをしてくれた素敵な看護師に憧れてこの道に進もうと決めました。

1年目では手術室へ配属されました。どのような看護があるのか、学生時代では経験していないことばかりで自分がやっていけるのか不安だらけでした。手術室では、患者さんと関わることが少なく、人と接することが好きな私にとってどのような看護師になりたいか見失いかけていました。しかし、そんなとき手術室へ入室した際に私の手をぎゅっと握りしめ涙ぐまれる患者さんに会いました。

入室から麻酔導入までの少しの時間が患者さんにとっては緊張と不安に押しつぶされそうな時間であり、手術を決定されるまで沢山の思いを抱えてこられていると感じました。関われる時間は少ないですが、時には手を握り背中をさするなど、患者さんに安心感を与えられる看護師になりたいと強く思い、患者さんのそばにいる意味を深く考えさせられました。

途中で病棟へ異動となり、今では手術室へ送り出す際には患者さんの緊張感を和らげるよう声かけやタッチングを心掛けています。病棟では毎日様々な患者さんと関わるなかで時には落ち込むことやしんどいときもありますがそれ以上に患者さんからのありがとうという言葉や元気になった姿、治療と向き合われる姿に感動し元気をもらい、やりがいを感じています。まだまだ未熟ですが、看護師として人としても成長して私が幼い頃に憧れた看護師のように患者さんの目線にたち、安心感を与えられるような看護師になりたいです。

京都民医連中央病院 南二階（産婦人科）病棟 岡部 実紗

私のおすすめ

こんにちは！私のおすすめについてお話しします。

私のおすすめは「魚釣り」です。夫の趣味で一緒に行くうちにハマってしまいました(^)/釣りにアジなどを狙うサビキ釣りやイカを狙うエギングなど様々な方法があって、狙う魚によって釣り竿や餌を選択するそうです。(私も始めたばかりで勉強中です・・・(笑))

朝や夕方に釣れやすいようで、準夜後にそのまま海に魚釣りに行くこともあります☆釣れない時もありますが、その分釣れた時の喜びは大きいです！釣れた魚は、煮付けにしたり、新鮮なままお刺身で食べると絶品でおすすめです♪

みなさん、勉強や実習で大変だと思いますが、自分なりの息抜き方法を見つけて息抜きしながら頑張ってくださいね！

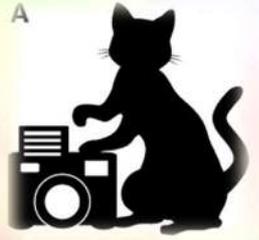
京都協立病院 中森晴香



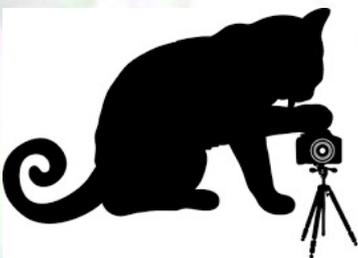
休日の過ごし方

私は病院の夜勤明けなどには外出することが多いです。平日も休日も関係なく仕事があるので、休日休みの会社に勤めている友人などと休みが重なることが少ないです。しかし、世間がお休みの日以外に外出できると混雑を避けることができ、場所によっては値段も安くなることが多いのが利点であるかなあとと思います。

A



平日のお休みの日にはカメラ片手に出かけてみたりしています。深夜勤務明けに衝動買いしたデジタルカメラ（看護師さんあるあるだと後に聞きました）。本当は一眼レフやミラーレスが欲しかったのですが、かさばるのでコンデジを購入。今ではいい相棒です。出かける先は景色のいい場所であったり、水族館であったりいろいろです。花の写真は舞鶴のパーキングエリアにて撮影したもの、魚の写真は東京のサンシャインシティ水族館での写真です。どちらも平日にいったもので、人も少なく、写真をとるにはすごくありがたいです。もちろん、見る分にもストレスがないと感じます。



ばっちりと休んだ後には仕事がありますが、リフレッシュさえすれば楽になります。院内で働いているとお日様に当たることが少なく、夜勤もあるため体内時計は乱れやすい状況にあります。休みの日こそ、外に出て日光を浴びることで体内時計を調節することが大事なのではないかなあ、と個人的に思っています。仕事だけでなく、休みも楽しむ。毎日が充実できるように私も頑張っていきたいなあとと思います。

京都民医連中央病院 西2階（回復期リハビリ）病棟 酒井望美



わたしのおススメレシピ

寒い日は、体が温まる鍋料理が恋しくなりますね。

鍋料理は美味しいだけでなく、体にも優しい料理だと思います。栄養面でも野菜や肉、魚など多く具材と一緒に煮込むので、豊富な栄養がスープに溶けだし体に吸収されやすくとっても健康的だともおもいませんか。

また揚げたり、炒めたり油をほとんど使わないので低カロリーでヘルシーです。具材を切って入れるだけで簡単にできる鍋料理は、栄養の偏りが心配な学生さんにもおすすめしたい料理です。

わが家では、野菜は3~4種類、キノコ類、豚肉 or 鶏肉が基本に、魚、エビ、つみれ、ちくわ、あげ、豆腐、餃子…比較的価格が安い食材をなど入れます。薬味ネギ、ポン酢、キムチ、生姜、ニンニク、柚、三つ葉、七味唐辛子などで途中で味を変えるのもおいしいですね。メはラーメン! やうどん!

ヘルシーで健康的な料理ではありますが、食べ過ぎはいけないと思いつつ…。つつい…。皆さんもあったかいお鍋を食べて、もう少しの間の、寒い季節を一緒に乗り切りましょう!!



京都保健会 日西千佳

白菜とネギは
欠かせない!



この日の為に、薄切りの豚肉たちは、お皿に飾りました。普段はしません。



この日は豆乳鍋!

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、誌面を読んでの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円分を送りたいします。

(編集担当:みしま♪)

