

が

ば

ん

ね

看護学生

2020年2月 第240号



発行：京都民主医療機関連合会（京都民医連）看護学生委員会
 〒615-0004 京都市右京区西院下花田町 21-3 春日ビル 4 階
 TEL075-314-5011 E-mail : kangogakusei@kyoto-min-iren.org



看護師をめざす新入生のみなさんへ←

～入学おめでとう～←

新入生歓迎会企画←



日時：5月9日(土)←

10:00～13:00 予定←

場所：京都民医連会議室←

ゲームなどのチーム対抗のレクリエーションをします!←

新入生と一緒に体を動かしたり、美味しいご飯を食べて←

楽しく交流しましょう!!!←

先輩学生さんの参加をお待ちしています(^^)←

*参加費無料 *昼食はこちらで準備します←

看護学生
新入生
対象企画←



<もくじ>

- 1P：新歓企画のご案内
- 2P：病院見学・就職説明会のご案内
- 3P：奨学生のごハン会の報告
- 4P：休日の過ごし方&大切にしている看護（中央病院）
- 5P：看護卒後2年目交流会&近看励まし会
- 6P：わたしのおススメ（京都協立病院）
- 7P：杉ちゃんレシビ
- 8P：先輩看護師のインタビュー（あすかい病院）

2020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あすかい病院

採用試験:8/1(土)

採用試験以降は病院見学・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)



《2020年度 病院見学会・就職説明会》

9/5(土)、10/3(土) *会場 あすかい病院

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 看護学生担当:杉林・寺尾

★電話 075-712-9133 ★メール eggnurse@shinwakai-min.jp



公益社団法人京都保健会

京都民医連中央病院・吉祥院病院・京都協立病院

2021年3月卒業 新卒看護師採用試験のご案内



~2019年11月・太秦に新築移転~



<2020年度看護師採用試験>

第1回:2020年4月18日(土)

第2回:2020年5月16日(土)

第3回:2020年6月20日(土)

第4回:2020年7月18日(土)

*午前中詳細はお問い合わせください。

~内容~ 小論文・面接(個人)

病院見学・インターンシップ・就職説明は、随時受け付けております。是非お気軽にご連絡ください。

<病院見学/インターンシップ 申し込み・お問い合わせ>

*2020年3月6日以降:

公益社団法人京都保健会(松浦・日西)

〒616-8141 京都市右京区太秦棚森町18-13 京医協ビル2階

電話:075-862-1155

メール:kangaku@kyoto-hokenkai.or.jp

*2020年3月以降の問い合わせ:

京都民医連中央病院(若林・小泉)

〒616-8147 京都府京都市右京区太秦土本町2番1

電話:075-861-2220

メール:kangaku@kyoto-hokenkai.or.jp

2019年度京都民医連・看護学生委員会主催

美味しい ゴハン会

<報告>

第3回：1月31日（金）手作りギョーザパーティー★

今回は学習をちょっとお休みして、「ゴハン会」をメインで集まりました。この日は18名の学生さんが参加し、みんなでギョーザを手作り！チーズやキムチなどなど、いろいろな具材を入れ込んで、美味しい餃子を一杯作ったり、他にも炊き込みご飯とかき玉汁も準備して、寒い夜に温かいご飯を皆で囲んでワイワイ交流しました。

ゲームも行い、罰ゲームではわさび入りやチョコレート入りの餃子を食べてもらいましたが、「辛い〜」「マズイ〜」という学生や「意外と美味しい??」と反応も色々でそれもまた楽し♪でした。



やけた♪



<お申込み・お問い合わせ>

京都保健会（担当・日西）

075-813-5901（代表）

kangaku@kyoto-hokenkai.or.jp

信和会・あすかい病院（担当・寺尾）

075-712-9133（直通）

egg nurse@shinwakai-min.jp

京都民医連事務局（担当・永山）

075-314-5011（代表）

kangakusei@kyoto-min-iren-.org

<今後の予定>

2020年度の奨学生のつどいもただいま計画中です。

次回の「がんばれ看護学生」で紹介しますので、ぜひご参加ください!!!

お申込みは左記までどうぞ♪

マジカル
バナナあ〜

～私の休日の過ごし方～

同期と食べるゴハンで疲れモリフレッシュ！



中央病院 3A 病棟(総合内科)の看護師の奥村です。看護師になってもうすぐ 3 年目になります。休日の過ごし方と言えば美味しいものを食べに行ったり、猫と遊んだり、旅行に行ったり、映画を観たり、舞台を観たり、買い物をしたり、ゲームをしたり、YouTube を観たり、何もせず寝て過ごしたりと、とりあえず何か楽しみを設定して、それを楽しみに日々を頑張ると言うのが基本スタンスです。

その中でも私が楽しみにしているのが、「看護学校時代の同級生と集まってご飯を食べること」です。3 ヶ月に 1 回程度ですが、慢性期だったり急性期だったり、病棟だったり外来だったり、全然別々の病院の全然違う科に配属されていても、一緒に学生時代を乗り越えた絆は固く(笑)会うとお互いの近況報告だったり、悩み相談だったりであつという間に時間が過ぎてしまいます。帰る時には寂しさも感じますが、あー楽しかったな、元気が湧いてくるな、3 ヶ月後楽しみだし、また明日から頑張ろう!(*^▽^*)!と思えるのです。

看護師になるまでの道も、なってからの道も、歩んでいる途中で不安になったり、辛くなったりする場面はきっとあると思います。私もたくさんありましたし、今でも些細なことですぐ落ち込みます…。そんな時でも、また明日から笑顔になれるように、休日はいっぱい楽しんで、しっかり充電が大事!と私は思います。

とっても寒くて、インフルエンザも新型コロナウイルスも流行していますが、皆さんお身体には気をつけて。無理して頑張りすぎないように、適度に程よく、楽しみながら頑張りましょう(*^ ^ *)/

京都民医連中央病院 3A 病棟 奥村



私の大切にしている看護



私の大切にしている看護は、「コミュニケーションを大切に患者さんに寄り添う看護」です。

就職したばかりの頃は多くの処置、多重課題、カルテ記録と業務に追われ自分の思うような看護ができないと感じることも多くありました。しかし卒一でケースレポートに取り組んだ患者さんと密に関わりをもったときに、転機が!

食事が全くこたえず、毎日叫んでおられた患者さんと、コミュニケーションをとりながら思いを聞いたり、汲み取ったりする中で、寂しさからくるのかな?と考えたり吸い飲みからコップで自分で飲むように変えてみよう!など患者さんに合う援助をチーム全員でカンファレンスして決定していくことができました。

結果食事量がだんだんと増え、叫ぶ時間も短くなり患者さんが笑顔でいる時間が多くなりました。その時にこれこそ、「看護の力だ」と感じる事ができ、しっかりと患者さんとコミュニケーションをとり思いを聞くことで寄り添う看護になるのだと学びました。

京都民医連中央病院 総合内科 浅井香那

先輩看護師さんの研修交流会を紹介します

ほっこり、でも熱い！元気のでる看護観交流会を開催！

1月23日・27日に京都民医連看護部初期研修において、「卒後2年目看護観交流会」を開催。今年度はお互いの看護観を交流しながら看護を語り深め合いながら、卒後3年目への課題を明確にすることを目的に交流会が行われました。



自分達の大切にしたい看護をグループ内で発表し、「患者の願いに寄り添う看護」や「生活・社会背景を捉え患者の立場に立つ看護」など、自分たちの言葉で民医連看護を語りました。

その後3年目に向けてアクションプランを作成し、ポスターセッション形式で発表。そこでは、「初心を忘れないこと」や「コミュニケーションスキルを磨く」、「チーム医療、多職種と連携し情報共有し発信していく」などのアクションプランが熱く語られました。



発表後、「院所が違い、やっていることが違うけど、同期の頑張りがわかり、自身の励みになった。明日から頑張ろうと思った！」などの感想が聞かれ、2年目の看護師さんたちにとっては明日への活力につながる交流会となりました。（初期研修委員会）

近畿高等看護専門学校 3年生励まし会開催

国試を2日前に控えた2月14日(金)、近畿高等看護専門学校では3年生の皆さんを応援するべく今年も「励まし会」が開かれました。先生たちの手作り「合格ハヤシライス」がふるまわれたり、京都民医連看護部の皆さんからの激励グッズ「合格祈願飴ちゃん・必勝カイロ」を「頑張っ



てね」の励ましとともにお渡ししました。

京都保健会の看護部長さんからは、「あわてない・あせらない・あきらめないの「3A」を大切に試験に臨んでください」と、3年生への激励の言葉があり、学生さんたちも「ありがとうございます！」と明るく元気な声で答えていました。！！

私のおすすめ！

老舗「オサトマーケット」のサンドイッチ

織物産業で栄えてきたまち・京都府綾部市に京都協立病院があります。

私は、結婚以来この綾部市に住んでいます。

田舎暮らしに憧れて、都会から移住される方もいらっしゃる、おしゃれなカフェ、蕎麦屋さん、農女さんたちの活躍など、結婚当初とはちがう街になってきました。

そんな中、新しいものではなく、創業100年・綾部の老舗「オサトマーケット」のサンドイッチをおすすめします。オサトマーケットは八百屋さんだけど、サンドイッチが超おいしい!!

京都協立病院看護学生委員会では、入職1年目で夜勤のオリエンテーションが始まる前に「卒1パーティー」を開いています。私が委員になってからは必ずオサトマーケットのサンドイッチをパーティーでは食べていただくことにしています。入職1年目の皆さんや看護学生委員のみんながおいしいと満足してくれます。

数年前まで、深夜勤務の食事はオサトマーケットのサンドイッチが病院から提供されていました。ママ会、女子会、慶び事、差し入れなどにオサトマーケットのサンドイッチをよく使わせていただいています。食べた人は大満足♥京都市内に住んでいる我が娘も帰省の時には食べたいと言います。特におすすめは「フルーツサンド」です。パーティーサイズのサンドイッチの写真載せておきます。

ほら、おいしそうでしょ♪予算に合わせて作っていただけます。綾部市にお越しの際は是非オサトマーケットに足を運んでみてください。



京都協立病院 四方眞澄

信和会看護部長 杉ちゃんの
簡単栄養レシピ & ミニ講座

野菜たっぷり卵焼き

【材料】4人前

卵 4個 ほうれん草 1把
プチトマト 10個
ひじき(そのまま使えるパック入り) 1袋
シーチキン 1缶
塩・胡椒 適量 粉チーズ 20g
油 適量

【作り方】

- ①ほうれん草を洗い2~3cmの長さに切る。プチトマトを半分に切る。
- ②フライパンに油を入れ、ほうれん草の茎の部分を炒める。しんなりしたらほうれん草の葉の部分とプチトマト、シーチキンの水切りしたものとひじきを入れる。塩・胡椒で味付けし、しんなりしたら火を止める。
- ③卵4個を大きめのボールでとき、粉チーズを入れ塩・胡椒を少し加え、②を混ぜる。
- ④フライパンを軽く洗い、油を入れ温めたところに、③を一度に流し込む。中火で蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑤少し焦げ目がついてきて、表面が固まってきたら裏返す。裏面に火がとあつたら出来上がり。
- ⑥8等分に切り分けて、お皿に盛る。



【冬のほうれん草は栄養価が高い】

ほうれん草の旬は、11月から2月にかけての寒い時期です。この寒い時期のほうれん草は、夏場に出回るほうれん草と比べて、よりたくさんの栄養を含んでいることをご存知ですか。冬場のほうれん草が甘いと言われるのは、この栄養の量の違いからです。

「例えば、冬のほうれん草に含まれるビタミンの量は、夏のほうれん草の約3倍近くもあります。夏のほうれん草は成長が早いこともあり、栄養を蓄える前に収穫してしまうこと。そして、寒さに耐えるために植物自身がより多くの栄養価を蓄えるためです。栄養を蓄えると、気温が氷点下になっても凍らなくて済みます。冬の野菜が味が濃いと言われるのもそのためです。」
栄養の面ひとつ考えても、野菜の旬には理由があるんですね。厳しい自然の中で育ってきた栄養満点のほうれん草を、ありがたく頂きたいです！

私の職場の先輩看護師さん



公益財団法人信和会あすかい病院 北2病棟
10年目看護師 川端智子さん にインタビュー

◎ 看護師になったきっかけ

大学では看護以外のことを学んでいました。就職活動で悩んでいた時に、とても素敵な中央病院の看護師さんのお話を聞く機会があり、看護師という仕事を意識するようになりました。さらにその頃、祖父が入院という環境の変化でせん妄を起こしました。専門的な知識と技術をもって大事な人や社会の役に立ちたいという思いが大きくなり、看護の道に向かうベクトルが一気に働いて、気づけば看護の道に進んでいました。

◎ 普段、心がけていること

“相手の立場に立つ” “自分ごととして考えながらも客観的な視点を持つ” この2つを意識しています。自分だったらどうか？自分の親や子どもがこのような対応をされたらどう思うだろうか？心情を推しはかりつつ、俯瞰で自身の言葉遣いや姿勢・態度を捉えるようにしています。

また、回復期リハビリ病棟で働いているので、できる限り患者さん自身の力を引き出せるような声かけや待つ姿勢を心がけています。

◎ 今まで仕事をしてきた中で、特に印象に残っているエピソード

異動する前の入職して1,2年目の頃は看取りに立ち会うことが多くありました。酸素投与をしながらも呼吸苦しさを著明に訴える患者さんで、少しでも苦しさを緩和して自分らしさを取り戻せる時間を作れないかなと思いつつ、その後亡くなられた方もいました。看護師として、知識や技術の至らなさをまざまざと感じさせられましたが、それと同時に、死の間際であってもその人らしさやこれまで築きあげたものの尊厳が奪われることがあってはならないと感じ、強く印象に残っています。

◎ あすかい病院の魅力

教育制度がしっかりしていると思います。知識や技術の習得はもちろん、看護師としての力量を上げるだけでなく、人として成長する機会をたくさん与えてもらっています。

◎ 当面の目標

まだまだ自身の仕事で手一杯になり周囲へのフォローがままなりません。チームや病棟、何より患者さんの支えになれるような存在でありたいと思っています。そして、質的にも仕事と子育てを両立し充実させたいです。

…インタビューー 北2階4年目看護師 今西美佳代

