



# 看護学生

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



## 2月先輩看護師との交流企画を行いました

2月2日に京都民医連では、看護学生さんと先輩看護師さんとの交流企画を開催しました。7人の看護学生さんと、2人の卒1看護師さんが参加してくれました！  
ありがとうございます♪

看護学生委員会で事前に初期研修生を対象に行った「学生のときにやっておいて良かったこと、やっておけば良かったこと」アンケート結果報告。114人の初期研修看護師さんたちが協力してくれた、看護学生さんたちへのアドバイスを紹介しました。

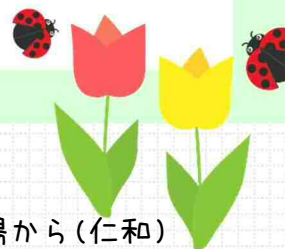
アイスブレイクでは「絵しりとり」ゲームに挑戦。参加者の表現力、判断力ともに大変素晴らしく、最後まで見事繋ぐことができました。笑いあり、驚きあり、感動ありのアイスブレイクでした。

メインの交流企画では、参加学生さん一人ひとりの質問に、先輩看護師さんが飾らずあるがままを回答してくれました。出された質問は「国試はいつから頑張った?」「基礎II実習の心得は?」「先輩の看護観を教えてください」「解剖生理・疾病のよい勉強方法があれば」etc…。勉強や看護師として大切にしていることなど、短い時間でしたがワイワイ楽しく交流できました。



### もくじ：

- |                         |                       |
|-------------------------|-----------------------|
| 2頁：大切にしている看護（中央病院）      | 6頁：シリーズ 在宅看護の現場から（仁和） |
| 3頁：私の職場紹介（回復期リハ）（中央病院）  | 7頁：私のおすすめ（あすかい病院）     |
| 4頁：私の職場を紹介します（あすかい病院）   | 8頁：休日の過ごし方（中央病院）      |
| 5頁：私の職場の先輩看護師さん（あすかい病院） | & 学生さんからのおたより         |



## 私の大切にしている看護

京都民医連中央病院 村瀬 ひらり

私の大切にしている看護は、看護師と患者は身近な存在であり患者の不安なことに共感し傾聴する。また笑顔で患者と関わりリラックスできる療養環境を整えることである。

学生時代の実習の時、患者とコミュニケーションをとる機会を多く作ることができた。しかし、実際に入職し看護師として働いてみると、慣れない環境で患者とどのようにコミュニケーションをとればいいのか、私の発言を聞いて患者は不信感を抱いていないか、どのように感じているのを考えると不安になることが多かった。業務を覚えることに必死で毎日精一杯になっていた。また、急性期病棟でもあり患者の入院から退院までの期間も短く関わる機会を作ることが難しかった。その中で、どんな看護が大切であるか気付くことができた事例があった。

心不全が悪化し入院された70歳代の女性のA氏は（以下A氏とする）、入退院を繰り返し入院生活に不安やストレスを抱えていた。例えば、A氏は鼻カニューレで酸素を投与しており、「このチューブがね、大変で外したいけど息が苦しくなるのは怖い」と話され、「酸素を繋いでいるから病室からでられない」と入院生活に対して意欲が低下。A氏自身で行動範囲を狭めている印象を受けた。私はそんなA氏に対して、私の笑顔で少しでも不安を軽減し安心して療養生活を送ってほしいと思い関わった。そこで、A氏に「普段付けていないものがあると不便ですよ、酸素もしっかりと取れているし取ってみてもいいかもしれませんね」と傾聴して声掛けを行った。この時私は、声のトーンを明るくして笑顔で話しかけることを意識しながら関わり続けた。その中で、私の名前と顔を覚えて下さり笑顔で話されることが増えていった。治療やリハビリが進んでいき、病棟の廊下なども歩かれるようになった。その際、廊下ですれ違った私にA氏から話しかけてくださるようになった。

また、退院が決まった時には、「明日退院になりました、良くしてくれてありがとうございます」と私に感謝の気持ちを伝えて下さった。A氏に感謝を述べられた時は、とても嬉しく、あの時笑顔で患者の不安に寄り添っていて良かったとやりがいを感じることができた。また、患者と接するのが怖いと感じていたがこのことがきっかけで自信を持つことが出来た。

患者にとって看護師とは身近に感じる存在であり、看護師を頼りにされている。また声かけや傾聴はとても大切であると事例を通して学ぶことができた。だから、私は日々患者と接する時、患者の不安の共感や笑顔で声のトーンを明るく話しかけストレスのない療養生活を整えられるようにと意識しながら働いています。

# 私の職場紹介

京都民医連中央病院

京都民医連中央病院 回復期リハ病棟 富田 美羽

私は回復期リハビリテーション病棟で働いています。

回復期リハビリテーション病棟では、主に脳血管疾患や大腿骨等の骨折、または肺炎等の治療を終了した患者様がご自宅や住み慣れた地域に安心して帰ってもらえるよう、リハビリテーションをしています。日常生活に必要な能力の向上による社会復帰を目的として医師、看護師、介護福祉士、リハビリスタッフ、MSW等の多職種で連携し、入院時から患者様の退院後の生活を見据えた退院支援を行っています。

それぞれのスタッフが患者様一人ひとりに向き合い、コミュニケーション等の関わりを通して、患者様に寄り添っていけるよう心掛けながら業務に取り組んでいます。

定期的なカンファレンスだけでなく、日々の業務の中で患者様がより快適に入院生活を過ごすことができるよう、多職種で情報を共有し患者様の個別性に合わせて環境を設定しています。私が働いている回復期リハビリテーション病棟の雰囲気は明るく、患者様やスタッフの笑顔があふれています。スタッフそれぞれが患者様の為に自分にできることを考え、意見交換を行っていき、協力しながら業務を遂行しています。

病棟では季節ごとに合わせ、リハビリスタッフや介護福祉士、看護師が協力し、貼り絵やペットボトルボーリング、風船バレー等の集団レクリエーションを患者様と行っています。また、七夕会やクリスマス会では音楽に合わせた身体の体操、リハビリスタッフによる劇、リングベル演奏等の出し物をして患者様と楽しみを共有しています。

分からないことを先輩に相談できる環境があり、誰かが取り残されないよう先輩方からよく声をかけてくださることで信頼関係が生まれ、安心して前向きな気持ちで業務に取り組んでいます。私は日々の関わりを通して、患者様の変化を直接目で見て実感することができ、患者様とできるようになったことを一緒に共有した経験から看護のやりがいを感じています。また、患者様とのコミュニケーションや援助を実施していく中で「いつもありがとう、あなただから信頼できる」と少しずつ信頼関係を築いていくことができた時に看護師としてのやりがいを感じています。

学生の皆さんは、学内・臨地実習や記録、テストや国家試験に向けての勉強など日々大変だと思いますが、たまには心と体を休めて、リフレッシュする時間を作ることも大切です。就職に向けての病院見学に来られた際にはぜひ2B病棟にも足を運んでもらえると嬉しいです。看護師の資格を取得し一緒に看護師として働ける日が来る事を願って応援しています。





# 私の職場を紹介します

京都民医連あすかい病院 緩和ケア病棟 林田滋人

私は緩和ケア病棟で勤務しています。緩和ケア病棟ではその名の通り、がん患者とその家族の苦痛が少しでも緩和できるように、苦痛増強時の療養や、症状に対する薬剤調整、介護負担軽減のための一時入院、看取りなどを行っています。

あすかい病院の緩和ケア病棟では、すべての病室が個室になっています。多くの病院では、個室は差額ベッド料という追加料金が必要です。しかしあすかい病院では、貧富の差によって医療的な格差が生じないように、差額ベッド料不要となっています。個室であることで、プライバシーが守られ、部屋の消灯のタイミングを自分で決められるなどそれぞれのリズムで生活することができます。家族面会時にも、家族だけの空間で過ごすことができます。

病棟には多くのスタッフがいます。まず一番多いのは看護師です。療養生活全般のサポートを行います。食事介助などの生活介助から、痰貯留時の吸引や、医師の指示に従った与薬などにより、患者の苦痛緩和を図っています。緩和ケア病棟の看護師の役割として、スピリチュアルペインを持っている患者も多くいるため患者の話を傾聴することや、家族が患者本人と最期まで納得して関わられるように支援をすることも重要です。

次に医師は、チーム医療の中でも特に重要な役割を担っており、薬剤の処方や処置はもちろん、予後を含めた診断を伝えることが、患者がこれからどのように過ごしていくか話し合う際の重要な要素となります。MSW は、退院に向けたサービス調整や退院先の検討だけでなく、入院中の生活の困りごと全般の相談に乗りながら必要なサービスにつなげることで、患者の不安の解消を行っています。その他に、リハビリスタッフ、薬剤師、MSW、心理士、医療事務、清掃スタッフなどの多職種が、患者の入院生活が快適に過ごせるように協働しています。



# 私の職場の先輩看護師を 紹介します！



私の職場の先輩看護師にインタビューしました！インタビューしたのは  
看護師歴10年目・回復期リハビリ病棟の大同恵里香 看護師さんです★

## 01 看護師になろうと思ったきっかけ は何ですか？

高校生の時にしたナース体験で訪問看護の見学に行った時に、実際に訪問看護についてきました。その際、自宅で過ごされている患者さんやそれを支えるご家族と実際に関わる事ができ、ご家族が「看護師さんがいるから生活できています」と言っておられるのを聞いて、看護師を目指そうと思いました。

## 02 普段、心がけていることは？

日々の業務は忙しいですが、患者さんやご家族と話す時間をできるだけ作るようにしています。何気ない会話の中から患者さんが実際に考えていることを引き出し、その思いに気づけるよう心がけています。以前は地域包括ケア病棟で働いていたのですが、そこでは患者さんが家に帰るために何が必要か、患者さん・ご家族の思いを聞いて看護師として寄り添えるように日々過ごしていました。

## 03 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は？

印象に残っているのは、入院前は夫さんと2人暮らしをしていた方です。入院されたときは全介助で口からご飯も食べられない状態だったため、胃薬を作り注入をしないといけなくなりました。退院に向けての方向性を決める際に、夫さんは自宅で一緒に過ごしたいと仰っていました。自宅に帰るために注入やオムツ交換の方法の指導を実施しましたがなかなかうまく行えなかった為、看護師同士でカンファレンスを何度も繰り返しました。他職種ともカンファレンスを行い無事に自宅に退院することができ、退院後自宅に訪問する機会があったので印象に残っています。他職種を含めたチーム看護を学び、患者さんやご家族もチームの一員であることも実感しました。

## 04 あすかい病院の魅力は？

研修などが充実していて、技術や知識を習得できます。職場の雰囲気も良く、先輩たちも優しいです。分からない事があってもすぐに先輩に相談して聞くことが出来るので働きやすい職場です。

## 05 当面の目標を教えてください！

仕事と子育てを両立させたいです。今の病棟に移動して数カ月しかたっていないけれど、自分のことだけでなく周りに目を向けて後輩フォローが出来るようになっていこうと思っています。

インタビューー：あすかい病院・成瀬瑞穂  
ご協力、ありがとうございました！



シリーズ：在宅看護の現場から キラッ★と看護

## Case 6 「地域で必要とされる医療機関を目指して」

仁和診療所 看護師長 小島 真由美

仁和診療所は、京都民医連で最も古い(歴史ある)診療所です。そのため建物も古く、雨漏りもしながら、必要に応じて修繕し、患者さんや地域の方に、気持ちよく利用していただける診療所であるよう心がけています。外来診療と訪問診療を行っており、『断らない医療』をモットーに、どうしても断らなければならない場合は、『次につなぐこと』を心がけています。

訪問診療とは、いわゆる“予定の往診”で、現在は120件ほどです。地域に120のベッドがあり、電話(ナースコール)が鳴ると、可能な限り駆けつけるといったイメージです。

患者さんや、地域の方とのやり取りの中で、大切にしていることのひとつは、こちらの思いがどう伝わっているか？ということも常に考えることです。親切、丁寧に寄り添うことを心がけていても、果たして相手にはどんなふう伝わっているか？と常に意識しながらお話をします。認知症や精神疾患をお持ちの方、障害をお持ちの方など様々です。

在宅での出来事をご紹介します。

80歳台男性、マンションで一人暮らし。身寄りも遠方に高齢の妹さん。年相応の物忘れ、難聴があります。部屋はいわゆるゴミ屋敷で、常に黒い虫がゾロゾロ…。タンスの中には虫のフン。冷蔵庫の中も、腐敗し原形をとどめていないものが入っている。マンションの大家さんから、「きれいに使ってもらわないと退去していただく！」と言われ、入院をきっかけに、退院時に「ここに住み続けたい！」というご本人の思いを確認し、ケアマネジャーを中心に、サービス関係者と診療所スタッフ、計7人で『大掃除』に入りました。

ひとつひとつ「これは捨ててもいいですか？」と確認しながらの作業。半日があっという間に過ぎました。45リットルのゴミ袋に15個と、軽トラックいっぱい粗大ゴミ。軽トラックは地域の方が貸してくださいました。

その後の訪問診療でのことです。「あれがない。これがない。」と大騒ぎ。ひとつひとつ確認し処分しましたが、訪問するたびに言われます。がんばって作業したスタッフの気持ちが折れる瞬間でした。「きれいに使ってもらわないと退去！」と言われたことは、すっかり忘れておられ、訪問するたびに責められるスタッフ。それでも訪問診療に行かないという選択肢はなく、くり返しの説明が続きました。時間の経過とともに、あれこれ言われることはなくなり、生活も維持でき、現在も訪問診療は続いています。今も、何かあると頼ってくださる関係です。

住みなれた家でくらし続けたいという思いに寄り添い、患者さんの声に耳を傾け、患者さんの思いをつないだ事例です。これからも、患者さん、地域の方にとって、身近な診療所で



医師と事務はみどり、看護師はピンクのユニフォームです



看護師さんのオススメ♪♪  
私の好きな朝ごはん

## ベーコンの目玉焼き

【材料】

- ベーコン・・・2～3枚
- たまご・・・1個
- 塩、こしょう・・・少々
- だし醤油・・・お好み
- 刻みネギ・・・お好み
- かつお節・・・お好み



【つくり方】

- ①フライパンでカリッと焼いたベーコンの上に卵を割る
- ②少量に水を入れ、蒸し焼きにする
- ③塩コショウと味の素で味を調える
- ④黄身が少し硬めの半熟になったら火を止める
- ⑤お皿に盛り付け、黄身部分にナイフで×の切り込みを入れる、切り込み部分に出汁醤油を数的落として完成！

\*時々、刻みネギや鰹節をトッピングする事もあります  
みなさんも良ければ試してみてください♪

京都協立病院 看護師 阪梨知代

卵には、成長に欠かすことのできないほとんどの栄養素がバランス良く含まれています。1日2個以上食べた場合は血中コレステロールが高くなったとの研究報告があり、注意が必要ですが、私は1日1個の卵摂取を日々心掛けています。

私の思いに反して、我が家の子どもたちは卵料理があまり好きではありません。オムライスや出汁巻き卵を作っても、しょんぼりした表情で、ゆっくりペースで妥協しながら食べてくれています。

それでもめげずに何度も試行錯誤を重ね、食べてもらえる卵料理を発掘しました。それが「ベーコン目玉焼き」です。

今は3回/週のペースで作っており、朝食の定番メニューです。



# 休日の すごし方



京都民医連中央病院  
4B病棟 山上真依

わたしはインドア派で、休みの前日に、家で映画、韓国ドラマや、YouTube、ドラマの見逃し配信をみて過ごしています。

遅くまで起きて、次の日は目覚ましをかけず、寝れるまで寝て過ごすことに幸せを感じています！この間の休みには、U—NEXTで「ミステリと言う勿れ」の映画を見ました。おもしろかったです！おすすめです！

インドア派すぎるわたしを見かねて、友達が外に連れ出してくれたり、事前に予定をたててくれたりすることもあります。その時は、外にでて、ごはんを食べに行ったり、買い物に行ったりします。最近では、スノボをしに長野県まで連れて行ってくれました。泊まりで行って、山頂からきれいすぎる雪景色を見ることができて、とてもリフレッシュできました！！学生の皆さんも今までたくさん勉強や実習を頑張ってくれたと思います。国試が終われば、一旦、勉強のことは忘れて、今まで我慢していた好きなことを思いっきり楽しみ、ゆっくり過ごしてリフレッシュしてください☆彡



# おたより コーナー



おたよりで寄せられた質問については、看護師さんに聞いたりしています♪



## 学生さんからのリクエスト

Q.4月から社会人で一人暮らしをするので看護師さんのおススメのお手軽レシピを教えてください。

A.リクエストありがとうございます！7ページ目に、看護師さんのおススメの朝食レシピを届けてもらいました。ぜひ、参考にしてください♪

## 学校生活のこと、質問、イラストをぜひお寄せください☆



「がんばれ看学生」と一緒にお届けしているハガキもしくは右の二次元コードから、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：永山♪)