

がんばれ

看護学生委員会ニュース
2024年6月 第278号



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



2024 年新奨学生オリエンテーションを開催しました！！

5/18(土)新奨学生オリエンテーションを京都民医連事務局で行いました。4月から新しく京都民医連の奨学生になった看護学生のうち、25名(1名ZOOM)が参加。奨学生の心得や全体での交流などを行いました。

前半は、奨学生の約束事や、看護学校で何を学んでほしいか、などをレクチャー。後半はグループ対抗ゲームや先輩奨学生との交流など、レクリエーション企画を実施。最後はグループワークを行い、グループワークで「看護学生の心得」を付箋に書き出して報告しました。

参加者からは「とてもたのしかったし、友達も増えて嬉しかった。」「日頃できない関わりができて楽しかった」「共通点などを探したり、色々関わる機会があって楽しかった。」との感想を寄せて頂きました(*ω*)

もくじ：

- 1 頁：新奨学生オリエンテーションのご報告
- 2 頁：私の職場の先輩看護師（京都協立）
- 3 頁：医療チーム紹介（中央・女性病棟）
- 4 頁：わたしのおススメ(あすかい)

- 5 頁：6/28「解剖生理(呼吸器)」学習会のお知らせ
- 6 頁：看護学生アンケート調査ご協力をお願い
- 7 頁：簡単レシピ（おかずスープ）
- 8 頁：2024 年度 E N S のお知らせ

& 国試対策講座のご案内

& おたよりお寄せください

私の職場の先輩 が教えてくれたこと

京都協立病院 4階病棟 依田絵里奈

私は、新卒から入職し今年で看護師3年目になりました。

専門学校を卒業し、入職前、私が看護師として務まるのか不安と緊張しかありませんでした。しかし、そんな緊張もすぐにほぐれたのは先輩のおかげでした。カルテの使用
方法、患者の情報収集していく上のポイント、看護技術など、ひとつひとつ分かりやすく教えていただきました。はじめは、覚えることが多くしんどいと感じるときもありましたが、分からないことや悩んだ時はすぐに相談、質問ができる環境でした。

一緒に働く先輩は、どんなに忙しくても丁寧にケアをされている先輩、いつも明るく笑顔な先輩、患者や家族、医療スタッフへ積極的にコミュニケーションをとられている先輩、記録を書くことが早い先輩、戸惑っている時にいつも気にかけて声をかけて下さる先輩など、優しくて真似したくなるような先輩がたくさんおられます。先輩の姿を見て学ぶこともたくさんありました。

そのような先輩を見て、私が看護をしていく上で大切にしていることは、患者が安全に治療を受けることができるように看護することはもちろんのこと、「患者の家族へも目を向けた看護ができるようになりたい」ということです。看取り患者で、最期の時間が近づいている時に、家族が患者の姿を見て涙されている時の声掛けの仕方、退院後、家族が介護をしていく上で心配なこと・不安なことはないか、介護負担軽減のためにサービス調整が必要なのかなど、家族のことも視野に入れた看護、関わりができるようにしていきたいです。また、患者に寄り添い、笑顔で関わるようにすることを大切にしたいです。入院生活には制限があり「楽しい」と感じるよりも、病状の悪化により「しんどい」「苦しい」「我慢」をすることの方が多いと思います。少しでも、患者と時間を持つことを心掛け、話しやすい雰囲気で接し、何気ない会話から、笑顔を引き出せるような看護をしていきたいです。

受け持ち患者の退院調整をすすめていく途中や、個別の看護を
実践していくときに間違っていないかなど感じるときもある、と悩んでいることを先輩に相談したところ、「看護に正解はない」と教えてもらいました。その言葉を聞いて行動に移すときに自信が持てるようになりました。患者・家族のために自分は何にができるのか、多職種と連携しながら、これからも頑張っ
て勤めていきたいです。



当院の医療チーム紹介

京都民医連中央病院 女性病棟

京都民医連中央病院 3C病棟(女性病棟) 堀杏歌

私が勤務している3C病棟は、「女性病棟」です。

主に、産婦人科や乳腺外科の患者さんが多くいますが、尿路感染症や肺炎、腸炎などさまざまな疾患の患者さんが入院されています。他の病棟と比べて年齢層は幅広く、様々なライフサイクルにある女性と関わらせていただく機会が多くあります。日常の看護ケア以外にも、対象のライフサイクルに応じた生活背景を考慮しながら、退院後を見据えた看護の提供に力を入れています。

ボディイメージの変化に対するケアなど、女性病棟ならではの視点もあり、私たち自身が患者さんから学ぶことも多くあります。また、出産という命が誕生する場に関わらせていただくことはとても感慨深く、貴重な体験をさせていただいています。

3C病棟では、2023年8月に「BFH」の認定を頂きました。「BFH」とは、Baby Friendly Hospitalの略称で、赤ちゃんにやさしい病院のことをいいます。これは、ユニセフとWHOが作成した「母乳育児成功のための10か条／母乳育児がうまくいくための10のステップ」に沿った母乳育児支援を行っている病院のことです。産婦さんやその家族の思いに寄り添い、妊娠・出産を通していのちを迎えるお手伝いをし、新しい家族のスタートを支援しています。

対象が幅広く大変なこともあります。学びも多く助産師・看護師としてのやりがいを感じながら日々働くことができています。スタッフ間でのコミュニケーションも活発で、患者さんのケアについて話し合うことはもちろん、わからないことがあれば気軽に先輩に相談できる環境にあり、安心して業務に取り組むことができています。また、出産という人生の貴重な機会に関わらせていただき、赤ちゃんが元気に産まれてくるように頑張っておられる産婦さんの姿や、赤ちゃんが元気に育っていく姿をみると、助産師という職業の素晴らしさを実感します。

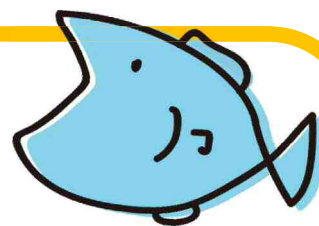
少しでもいのちの誕生や女性のライフサイクルに応じた看護に興味があれば、病院見学の際、ぜひ3C病棟にも足を運んでみてください。



←BFHについては
こちらをご覧ください

わたしのお勧め

京都民医連あすかい病院緩和ケア病棟
多気田 昇



～ 🐼 🐼 釣り日和 🐼 🐼 ～

コロナの影響もあり、近年釣りをし始めた人が増えたと聞きます。池・川・海など釣りにはフィールドがあり、釣り方も色々あります。釣りをしたいけど、どうすればいいのかと思われる方もおられるかもしれません。しかし、案外周りに釣りをしている人や釣りをしたいと思っている人がいたりするので、探してみるものいいかもしれませんね。

釣り道具の用意や釣り方、釣り糸の結び方、釣った魚をどうするかなど、初めはハードルが高そうなイメージがあるかもしれませんが、やり始めると案外簡単にできるんです。



釣りをしていると、海洋資源や海洋汚染、海水温暖化、気候変動など人類が抱える課題に対して感じるがあります。

釣りの醍醐味は釣りに行くまでの準備やワクワク感があること。つれない悔しさ、釣れる楽しさ、釣った魚を捌いて食べる有り難さ、新たな出会い、絶景の自然の中で過ごせる満喫感があると私は思います。生涯できる趣味にしていきたいです。

国試対策 講座のお知らせ

2024 年度夏、国試対策

講座を開催します！

♪ 日程：2024 年 8 月 3 日（土）9：30～12：30

♪ 会場：オンライン（ZOOM 使用）

♪ 参加費：無料

♪ 看護学生さんなら誰でも参加大歓迎です！！申込はこちら⇒



申込み締め切り
7月22日(月)

京都民医連看護学生委員会 主催
看護学生さんなら誰でも参加OK!



参加費
無料

看護学生
対象

WEB学習会

今年度、京都民医連看護学生委員会では、看護学生さん向けに、京都民連内の認定看護師さんなどを講師に招いて学習会を企画しました。普段の学習でわからないことなどもぜひ聞いてみてください！（参加費は無料です）

第1回 6月28日（金）18～19時 「解剖生理（呼吸器）を学ぶ」

講師：柳田 睦美 看護師
（京都民医連中央病院）

参加申込はこちらから
〆切：6/21まで



～今後の学習会の予定～

第2回 10月18日（金）18～19時
「実習に役立つ検査データと観察のポイント」

講師：梅原 訓子 看護師（京都民医連中央病院）

第3回 12月27日（金）18～19時
「心電図モニターの見方」

講師：永井 克弘 氏（川端診療所 臨床工学校士）



お問い合わせ

＜お問い合わせ＞ ● 京都民医連奨学生は所属法人担当者まで

- | | | |
|-------------|--|--------------|
| ● 京都保健会（寺本） | kangaku@kyoto-hokenkai.or.jp | 075-862-1155 |
| ● 信和会（寺尾） | eggnurse@shinwakai-min.jp | 075-712-9082 |
| ● 京都民医連事務局 | kangogakusei@kyoto-min-iren.org | 075-314-5011 |

高等教育無償化に向け、省庁交渉に取り組みました！

5月28日、衆議院第一議員会館にて、文部科学省と厚生労働省に学生の声を届けてきました。学生は生活費を削って学費を払っていること、何らかの奨学金制度を利用しつつも、アルバイトせざるを得ない学生の実態を伝え、高等教育無償化を訴えました。その他、看護師養成所への補助金カット反対、高等教育修学支援新制度（高等教育の授業料減免に関わる制度）の課題について、全国の民医連の看護学校から訴えました。文部科学省・厚生労働省共に「学生の学びの実態がわかった。心に響くものがあった。」と述べながらも高等教育修学支援新制度があること、都道府県と連携し状況把握に努めるとの回答でした。全ての学生が学費の心配なく学べるように、国は役割を果たすべきです。

民医連で学ぶ看護学生は今、全国の仲間と繋がりながら「学ぶことは権利である」「自分たちの思いを声にして訴えること」の大切さを学び、立ち上がり署名活動などに参加しています。高等教育無償化に向けて、これからも学生とともに運動を進めていきたいと改めて思いました。（近畿高等看護専門学校 塚田みのり）



全国看護学生アンケート調査にご協力をお願いします。

看護学生の学ぶ環境はますます厳しくなっています。全国の民医連が取り組んできた看護学生アンケート結果（2020年～2023年）ではそのことが一層明らかになり、国へも支援を求めてきました。

今年も看護学生の学ぶ環境の充実を図ることを目的にアンケートを実施します。調査結果は、9月国会予算検討前に実態や声を国に届けることを予定しています。看護師等養成校で学ぶ方であれば、どなたでも回答いただけます。

看護学生の皆さんの声を届けます。1人でも多くのご協力をお願いいたします。

◆今回のアンケート調査はコチラ↓
2024年看護学生全国アンケート



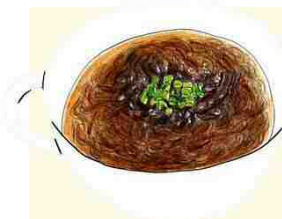
※※切りは

→ 7月31日(水)まで!!
ご協力をお願いします🐰

※回答内容について※
個人の情報が特定されること
はありません。
最終ページの「送信」ボタン
を必ず押さしてください。
全て任意の設問です。

【お願い】※一人でも多くの声を届けたいので、お知り合いの看護学生にも広げて下さい。

簡単レシピ ～おかずスープ～



もずく酢の 酸辣湯おじゃ

【材料】

もずく酢(三杯酢タイプ)・・・2パック
長ネギ・・・・・・・・・・・・・・1/3本
えのきだけ・・・・・・・・・・・・1袋
水・・・・・・・・・・・・・・2カップ
ご飯・・・・・・・・・・・・・・お茶碗 1

溶き卵・・・・・・・・・・2個分
ごま油・・・・・・・・・・適量
鶏ガラスープ・・・・・・小さじ2
いりごま(白)・・・・・・適量
ラー油・・・・・・・・・・お好みで

【つくり方】

- ① 長ネギは斜めに薄く切り、えのきだけは2等分にきる。
- ② 片手鍋にごま油をひき、長ネギを香りが出るまで炒める。えのきだけを加えてしんなりするまで炒めて、水を注いで沸騰させる。
- ③ ご飯ともずく酢を加えて煮込み、鶏ガラスープを足して好みの味にする。
- ④ 溶き卵を鍋に流し入れて、少し固まり始めたらゆっくり混ぜる
- ⑤ うつわに 盛り付けて、いりごまをふる。お好みでラー油をかけて出来上がり！

★★ 栄養素を余さず摂取 ★★

今回のレシピのように、おかずと汁物を組み合わせた具沢山スープ料理は、手軽さだけでなく、次のようなメリットがあります。

①栄養バランスが優秀

栄養素には、水溶性と脂溶性があります。スープにすることで食材の栄養素が汁の中に溶け込み、両方のよいところを余すことなく摂取できます。

②何品も作らず時短ができる

普段ならおかずと汁物を別々に作るところを、1つの手間で2つを兼ね備えているので時短調理ができます。

③スープが主役になる

汁物は脇役的な存在ですが、おかずスープは華やかなので主役を飾れます。やはり、食べたいと思える見た目は重要ですね。

今年は「災害」をテーマに学び交流します！ぜひお申込みを♪



Egg Nurse Step ⇒ B ~万歳 看祭・彩・裁...再！~

開催テーマ

災害から見る民医連看護 ～社会保障と憲法を学ぶ～



8月17日(土)

11:00～16:30

新梅田研修センター

参加方法 対面開催

参加費 無料

申込締切 7月22日(月)

申込方法 下記二次元コード

講師の紹介

こんまん ふみお
金 萬 文雄さん

東日本大震災で大きな被害を受けた地域にある坂総合病院（宮城県塩釜市）で、看護部長を歴任されました。その経験と教訓から、「災害時に求められる看護の役割と備えについて～東日本大震災の教訓から～」(2021年、神奈川民医連・宮城民医連合同開催)など、災害看護をテーマとした講演を数多くされています。

2023年8月より宮城県利府町議員を務められています。



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☆

「がんばれ看護学生」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円分を送りいたします。

(編集担当：永山♪)



ここから
投稿可。