

がんばれ看護学生!!

2013年11・12月合併号 第187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>

看護学生専用Eメール：kangogakusei@kyoto-min-iren.org



国試直前アドバイス

試験直前の勉強について



卒回生の皆さん、いよいよ看護師国家試験まで3ヶ月を切りましたね。来年国試を受験される看護学生のみなさんに、先輩の看護師からのアドバイスを紹介します。勉強方法は人によって様々です。自分にあった方法を選んで実践してみてください。また、実習などもありますが、体調に気をつけて頑張ってくださいね♪



友達同士で集まって勉強しよう！



- 楽しく勉強すること！国試勉強も友達との思い出です。仲の良い友達と時間を決めて、それぞれの勉強をしたり、同じ問題を解いて、一緒に答え合わせをしていました。
- 休憩をはさむことも大切です。お菓子を食ったり、音楽を聴きながら tea タイムをしたり。



過去問をくり返し解いてみよう！



- 過去問をひたすらやる。間違えたらチェックしていき、わからないことがあれば、教科書や参考書（レビューとか）で調べて1つずつ積み重ねる地道な方法が遠回りに見えても確実かと思います。
- 過去問5年分ぐらいをひたすら繰り返して、わからないことはレビューに書いたり、マークします。（マークつけすぎるとどこが重要かわからなくなるので注意！）最後はマークしていたところを重点的にやる。



規則正しい生活も大切

☆勉強するなら朝方がオススメ！！

早寝・早起きで朝に勉強すると頭に入りやすいですよ。メリハリをつけて、遊ぶときは遊び、勉強する時は、集中して勉強する。

☆規則正しい生活をして、やる時は短時間でもいいから集中する！



試験前日は焦らず十分な睡眠をとることをおすすめします



ふくしまの

被災地・仮設住宅を訪れて

(2013/11/1～3)



駅の駐輪場の自転車。2011.3.11 に置かれたまま。

11/1～3 についで、機会をいただき震災以降初めて被災地を訪れることができました。3・11 から 2 年 8 か月が経とうとしているにも関わらず、私たちの訪れた南相馬市・浪江町は地震や津波、原発事故の爪痕がまだまだ深く残っていると感じました。1 階部分が流されて無くなっている民家、震災当日から駅に置かれたままの自転車、卒業式の飾り付けがそのまま残っている小学校の体育館、そして誰もいない静まり返った町はまるで 3・11、その日から時間が止まっているようでした。



浪江町。海岸沿いの建物。船が乗り上げている。

また、今回は福島第一原発の煙突が肉眼で確認できるような場所や、原発事故発生直後に放射性物質が風に乗って流れ今でも高い線量が記録されているような地域も訪れ、放射性物質という目に見えないものがどれほど恐ろしいものなのかということも実感しました。徐々に高くなっていく線量計の数値を目の当たりにし、本当に恐ろしく、早くここから立ち去りたいと感じました。それと同時に、被災者の方々はこれほどまでの恐怖と故郷に帰ることが出来ない悲しみを感じていらっしゃるということが分かり、今回の原発事故は、多くの人々の大切なものを本当にたくさん奪ってしまったのだということを初めて知ることが出来たように思いました。

今回は二本松市にある安達運動場仮設住宅にも訪れ、現在もそこで生活をしている被災者の皆さんとお話をさせていただき機会もいただきました。今回訪れた安達運動場仮設住宅は、一人暮らしや夫婦のみの二人暮らしであれば 4 畳半 1 間、子どもがいる 3 人以上の家族であれば 4 畳半 2 間の住宅で暮らすことができるというところでした。私たちはここで一人暮らしをされているご高齢の女性のお宅にもあがらせていただき、4 畳半 1 間はやはり狭いと感じました。このような、



手を伸ばせば動くことなく物をとることができ、さらに同じ仮設住宅内に同郷から移ってきた顔見知りの住人が 2、3 人しかいないという環境では、高齢者の方が体を動かしたり外に出たりするような機会がどんどん減ってってしまうのではないかと感じました。



仮設住宅。2 年以上経つが、生活再建の目処はたっていない。

また、今回の被災地の訪問で私が強く感じたことは、日本の政府が公表している情報にいかにも虚偽が多いかということです。今回訪問した各所で政府が設置した空間線量計(モニタリングポスト)というものを目にしました。それに表示されている空間の放射線量はどの地域でも、私たちが持参した線量計で測定した値よりも低く表示されていました。政府は空間線量計の値をわざと低く表示することによって「原発の状態はコントロールされています」ということをアピールしたいのかもしれませんが、私はこのような事実を今まで知ら



国(原子力規制庁)設置の空間線量計下に鉛が敷かれ、値が低く出ている。



放射性物質に汚染された土。削って1t袋に入れビニールシートで覆ったまま放置されている。

ず、新聞やニュースで報道される政府の公表した内容を信じ

て切っていました。もちろん東京オリンピック招致のために安倍首相が演説の中で言った「The situation is under control(状況はコントロール下にある).」という言葉も疑いなく信じていました。しかし、実際に私が目にした被災地の状況は、全くそのようなものであるとは感じられませんでした。

3.11から2年8か月が経過し、関西に住む私たちの周りでは震災の記憶が風化してきているように感じます。しかし、被災地では今も狭い

仮設住宅で暮らしている人々がいます。故郷に帰ることができない人々がいます。今回被災地を訪問し、震災や原発事故によって今現在も不自由な生活を強いられている人がたくさんいらっしゃるのだということを改めて実感することができました。そして被災地が、今どのような状況にあるということをしかりと把握するためにも、自分たちが得た情報が正しい情報なのかどうかを判断することができる能力をつけていく必要があると感じました。(書き手/K大学)



福島第一原発まで5キロ。煙突が見える所。【上】
後ろを振り返れば、こんな美しい風景が広がっていた。【右】



帰還困難区域で人はいない。その中でねずみを食べて生きている。【左】



なくせ、原発! 安心して住み続けられる福島を! 11.2 大集会。全国から7,000人が集ま



4 グループに分かれて、新聞のりゲームで、鍋のスープの味を決めました。



キムチ鍋、塩鍋、ちゃんこ鍋、寄せ鍋の4つの味の鍋が出来上がりました。メにご飯を入れて、雑炊をするグループもあり、みんなでおいしくいただきました♪♪♪



原発なくせの福島集会の報告がありました。福島「今」について聞きました。

11月21日、「奨学生のつどい」を春日診療所2Fをお借りして行いました。法人を越え、保健会・信和会「合同」で行ない、31名の学生が集いました。メインは鍋パーティ♪4班に分かれ、「鍋のスープ」を賭けての班対抗新聞乗リゲームで盛り上がりました。

ふりかけご飯も大人気。6種類のふりかけから好きなものを選んで炊き立てご飯にかけて食べました。

ちょっと落ち着いたところで、11月に東日本大震災の被災地の福島に見学・原発NO集会に行った時の動画を見て、参加した看護学生・職員から感想報告を受けました。

「震災の現在の状況など、自分たちが知らない現状を知れてよかった。」「今まで話したことがなかった1年生とも話せて楽しかった。」「鍋もおいしかったし、皆でワイワイ楽しめた。」と感想。みんなで囲む鍋はとても楽しく、学年・学校を超えた交流を深めることができました。寒い季節はあったかいお鍋がおいしいですね！みんなで食べると一層おいしいですね！

私の大切にしている看護

京都協立病院 外来 看護師

看護学生の皆さん、こんにちは。

私は、現在看護師として外来に勤務しています。家に帰れば3人の子供達の母親で、毎日忙しくしています。仕事と家庭の両立は確かに大変です。家族の協力あってこそだと思っています。最近では小学生の娘も『将来は看護師さんになる!!』なんて言ってくれて、寂しい思いをさせる時もあるけど、看護師の仕事に少し理解と興味を持ってくれて、母として嬉しく思っています。



そんな私が外来看護師として大切にしていること・・・たくさんあるのですが、その中でも特に『笑顔』『患者様の声に耳を傾けること』『患者様と目線を合わせること』『分かりやすく丁寧な説明をすること』そして、何よりも『患者さんに対する気づき』です。忙しくて煩雑に業務をこなしてしまいそうになった時、ふと「この患者さんが自分の家族だったらどうするか・・・この患児が我が子だったら、親として医療従事者に何を期待するか」を考えるようにして、患者様とその家族の思いに寄り添えるように努力しています。

外来は、様々な疾病に罹患している方が病院を受診し、最初に関わる部署です。多くの患者様は症状が出現してから受診されるため、私たち外来看護師の患者様への対応は初期診療における大きな要素の1つであり、“病院の顔”と言えます。患者様との出会いは一期一会。笑顔を絶やさず頑張っています。





* わたしのおすすめ *

塩見志子整体サロン

こんにちは。寒い季節になってきましたが、体調は崩されていませんか？

わたしのおすすめ、何かあるかな〜と考えましたが・・・、今回は癒しをメインで紹介させていただきます。



昔から肩こりや腰痛が激しいのですが、11月に入ると気温がどんどん下がり、体に力が入ってしまい、コリが増してきたように感じます・・・。そんな私が月に1回ペースで通わせていただいているのが塩見志子整体サロンです☆

私が通っているサロンはイオン洛南の2階にあるのですが、中に入るとイオンの中とは思えないような雰囲気です。オルゴール調の音楽が流れている時は、癒し度が増します。施術者は女性の方です。流れとしてはカウンセリング→着替え→施術→お会計(お茶タイム)となっています。着替えが準備されているので、リラックスできる格好で施術を受けることができます。私のおすすめコースは整体80分コース。オイル使用の足つぼ、腸もみが内容に組み込まれています。80分の施術でお値段なんと5250円。高校生の頃通っていたマッサージ店では40分4200円だったので、とても安く感じてしまいます。

他にもいろんなコースがあるので、興味がある方はのぞいてみてください(HPにも載ってます☆)。

イオン洛南店以外にも大阪や河原町にも系列店があるみたいなので、癒しを求めている方はぜひ行ってみてください♪

吉祥院病院 病棟看護課 卒3看護師



看護学校を受験される方対象の 模擬面接会・受験アドバイス会を 実施しました！

10/19（土）に看護学校を受験される方を対象とした模擬面接会・受験アドバイス会を行いました！当日は高校生・社会人合わせて58名の参加でした。前半は集団面接会で面接官役・受験生役に分かれてお互いを評価し合い、後半は集団討論で討論する側と見学に分かれてそれぞれ与えられたテーマで討論を行いました。本番さながらの質問にみなさん緊張した面持ちで参加されて

いました。最後に、現役看護学生に自分の受験時の様子や、受験に関するアドバイスをしてもらいました。受験前日の過ごし方や、勉強の仕方など参加者はとても真剣に聞いていました。

11月からすでに試験が始まっている学校もあります。無事にみなさん合格されることを願っています！



* 集団討論 *



* 集団面接 *



* 受験アドバイス *

参加者の感想

- 参加して良かったです！ニュースをたくさん知っていることにより、情報が豊富だし、話せる域も広がると思いました。
- 初めはとても緊張していたのですが、同じ夢に向かっていく者同士、いろいろな意見があったので刺激されました。
- たくさんの人の意見や感想を聞いて良かったです。特に集団討論はすごくわかりやすく、参考になりました。自分が受験生だけでなく、面接官になったり集団討論を経験できて、客観的に見れて自分にも生かしていこうと思いました。

新入生歓迎 実行委員 大募集

毎年恒例の新歓企画。
看護学生さん中心の実行委員会を作って、
企画検討から当日の運営までおこないます。
みんなが楽しめる企画を仲間とともに考える
のは、すごく楽しくて充実感が得られます！
学生時代の良い思い出にもなります！！
ぜひ一緒に新歓企画をつくりましょう。
(※写真は昨年のものです。)



実行委員会ではみんなでご飯
を食べながら、にぎやかに企画
を考えました！！



実行委員会を 3 回程度開催予定です。実行委員をやってみようと思われる方は、京都民医連事務局看護学生担当
日西までお気軽にご連絡下さいね。TEL (075)314-5011 E-mail kangogakusei@kyoto-min-iren.org

看護学生 奨学生募集中！

支給額 150 万円～200 万円
※授業料等に充当する事を条件にして、250 万円まで
支給可能 (返済免除制度あり)

→卒業後、京都民医連の病院・診療所に就職を希望する学生さんに貸し付けします。勤務の期間に応じて
返済が免除されます。看護体験や奨学生のつどいなどいろいろな企画があります。
※京都府の修学資金や日本学生支援機構との併用も可能です。



仲間作りのきっかけに！！

奨学生になってよかったと思ったことは、いろいろ楽しい企画があり、仲間づくりのきっかけになったことです。私は夏休みを利用して、奨学生のつどい、喘息児のサマースクール(今はないですね)、全日本民医連の看護学生ゼミナールなどに参加していました。皆さんも奨学生を通じて仲間づくりをしてみませんか
(京都中央看護保健専門学校卒業生)



最近の奨学生のつどいでは、みんな
でゲームしたり、お鍋とふりか
けごはんを食べました♪♪

京都民医連事務局 (担当: 日西、長) 電話: 075-314-5011
※右の QR コードからメールでお問い合わせ下さい。→→→



==お問い合わせは下記の担当者まで==
年度途中からの貸付も可能です。ご相談下さい。

