

# がんばれ看護学生!!

2018年11月号 第229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](mailto: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

## 国試アドバイス



看護学生の皆さん、日々の勉強や実習お疲れ様です。実習や卒論など大きなイベントを乗り越えたら休みたくなるものですが、3年または4年の看護学生生活の集大成である看護師国家試験が近づいているので、休むのはなかなか許してもらえないですね。国試勉強、進んでいますか？

私が学生の際は「何でも自分で書いた方が覚える、語呂合わせて覚えよう」と言われた記憶があります。でも私はそれで覚えた記憶がありません…かんごろ。フレーズが意味不明で覚えられない、関連付けるには無理がある。速記でもマスターしないと時間かかって仕方ないです。そして手と肩も疲れます。結果、私は教科書を読むことで一番覚えることができました。近くに人がいなければ早口で声に出して読んでいました。もちろん、かんごろでスイスイ覚える人もいましたし、書かないと覚えられないという人もいました。勉強方法って人それぞれですね。自分が一番やりやすい勉強方法で進めていくのがいいかなと思います。

それと、自分がどこを勉強しなきゃいけないのか絞る作業が必要ですね。過去問や模試で、その問題、なぜ間違えたのか、何が正解なのかを説明できる根拠を理解している！と自信のもてるものに○、多分こういう事だと思っけれど、ちょっと自信がないものには△、全くわからん！というものには×と印付けしてみてください。問題を解いている時に、これは解る、何これ？意味わからんなど考えていると思うので、その時点で問題番号に印を付けていると、後からもう一度見直しをしなくてよいので楽です。×は当然、知識がない、理解する必要がありますので、自分に足りない部分として勉強するポイントになります。ですが、まず一番見直さないといけないのは、○を付けていた問題が間違っていた時です。自信があったのに間違えている時は、誤った知識を覚えている可能性があり、もう一度同じような問題が出てきた時に再度間違える可能性が高いです。△で間違っていた時も見直しが必要です。こんな方法で優先順位を付けて勉強してみてもどうでしょうか？この方法は簡単に取り入れることができるのでは？と思います。更にもう一步、手間をかけるなら、私は選択肢のどこが間違っているのか下線を引いたり、正しくは何なのかを書き込んでいました。見直しをする時に自分が何を考えていたかが解って振り返りしやすいです。解らない単語はチェックして後から調べていました。どうでしょうか？国試勉強の参考にしてみてください。

京都民医連中央病院・救急外来

横前 智佳子



<もくじ>

- 1P：国試アドバイス
- 2P：国試対策講座のご案内
- 3P：認知症カフェ
- 4P：私が大切にしている看護
- 5P：看護部総会の報告
- 6P：学習会&ご飯会の報告のご案内
- 7P：私のオススメ/休日の過ごし方
- 8P：秋のお出かけ案内/

ハガキコーナー

# 京都民医連 国試対策講座



**12月1日(土)**

受付 9:15～  
講座 9:30～15:30  
定員 50名  
参加費 500円  
申込〆切 11/22

- ◎講師:三井明美先生  
(武田看護教育研究所)
- ◎場所:京都民医連会議室
- ◎お申込は電話又はメールで
- ◎メールの場合は、本文に学校名、学年、お名前、ご住所、電話番号、件名には「国試対策講座」と入力して送信して下さい。

kangogakusei

@kyoto-min-iren.org

◎電話 075-314-5011

担当:三島まで

◎昼食を持ってきてください。

◎看護学生さんなら、どなたでも参加できます。



こちらのQRコードで  
下記のアドレスを表示できます。

◆お問い合わせ先:京都民医連事務局・三島  
電話:075-314-5011 [kangogakusei@kyoto-min-iren.org](mailto: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



# 認知症 café プロジェクトチームを紹介します



ほっこり café へようこそ！  
開店日は隔月第3木曜日 14:00 です♪

京都協立病院

認知症 café とは、もの忘れなどが原因で生活に不安のある人あるいはそのご家族が、どこへ相談したら良いかわからない時期に、気軽に訪れることが出来る場所です。

ご本人やその家族・知人、医療やケアの専門職、そして地域の人々が集い出会い、なごやかな雰囲気のもとで交流を楽しみ、認知症のことやその対応などについてお互いの理解を深めることが出来る café のことです。

京都協立病院で開店している認知症 café 『ほっこり café』はあやべ協立診療所で行っている『きょうりつ café ひだまり』のサテライト店です。(きょうりつ café ひだまりは、あやべ協立診療所で毎月第4土曜に開店しています。)

認知症カフェプロジェクトメンバーは認知症ケア専門士の看護師、介護福祉士をはじめ、作業療法士、看護師・准看護師で構成されています。季節に合わせた行事を取り入れ、気軽にお話ができる相談ができる雰囲気を創り、認知症についての勉強もして、毎回温かい空気に包まれ café は盛り上がり、笑顔を創って閉店していきます。まさに『ほっこり』♪

2018年5月第3回ほっこり café で、福知山音頭を披露して下さった A さんは、普段は難聴のためか、無表情な様子が見受けられます。突然のこちらからのリクエストにも、三味線がないと難しいなと始めは遠慮されていましたが、妻から背中を押され、前に出られました。

自分で自己紹介、どのようにして民謡や三味線にであったか等エピソードを話して下さいました。とても、誇らしげな表情をされていました。やはりその方が歩いてこられた道、出来事を大切にして関わることが大切なことと、あらためて学ばせて頂いています。

2018年7月第4回の café では夏祭り…Aさんが活躍し職員が浴衣姿になり福知山音頭を踊りました。第5回の café では秋のミニ運動会、男女対抗ジェスチャーでうまく伝えて借り物競争！大変盛り上がりました。壁に飾った万国旗は入院中の患者さんがリハビリの時に作ったものを使わせていただきました。

次回は11月22日のいい夫婦の日を開店します。café を閉店したあとは次回にむけて、いろんな知恵、知識を集めてより『ほっこり』できる café になっていきます。地域の方、病院職員が協働する café になって安心して暮らせるまちづくりの一端を担います。

# 私が大切にしている看護

私が看護師の道に進むと決めた理由は、祖母の在宅介護がきっかけです。以前から人の役に立てる仕事に憧れを持っていましたが、看護師という職業には特に興味関心がありませんでした。

しかし、看護師である母が祖母の介護を行なっている姿を近くで見て憧れるようになりました。普通であつたらできない摘便や傷の処置などができ祖母の在宅生活を支えることができているという部分や、家族が専門的な知識・技術を持っていること、家族に面倒を見てもらえているということが祖母の安心感という精神的な支えに繋がっているという部分に惹かれ、私も家族や友人が病気や辛い思いをしている時に少しでも寄り添いたいと思い、看護師を目指すことにしました。

私は、就職前に2年間ほど現在の病棟で看護助手として働いていた経験があります。看護助手の頃は、「物をとって」「カーテンを閉めて」「辛いんや」等患者様からある様々な訴えや話に対し、深く捉えることはせずに対応していました。

しかし、看護師として働くようになり、看護とは患者様のちょっとした訴えや、要望や想いの表出からその先のリスクなどを考え、環境や対応の見直しを行ったり、患者様の現在の障害受容の段階を把握した上でプランを立てていったりと、あらゆることを専門的な知識と結びつけ、今後を想定した関わりを持っていく事が重要であると学び、責任の大きい仕事であると感じています。

私の看護観は、“いついかなる時も看護の視点を持ち患者様に寄り添う”ことです。看護助手の頃の私は看護の視点を持つことなく関わっていたように思います。今後は看護師として知識・技術の向上を図ることはもちろん、それらに加え、患者様のひとつひとつの行動や発言を看護と結びつけ寄り添い関わることを大切に、患者様の変化を捉えていきたいです。

また、患者様と関わる際には笑顔を大切にしたいと考えています。ある日、患者様から「笑顔で接してもらえると元気になる」と言われたことがあります。改めて笑顔とは相手に元気を与えることができるものであり、コミュニケーションをとる上で欠かすことのできないものであると感じました。

しかし、同時に入職後の自分の患者様への対応を振り返り、業務に追われる中で笑顔を忘れてしまっている時がある事に気がつきました。患者様が想いの表出をしやすい環境をつくるためにも笑顔は必要であると考え、今後はより自分の対応を意識し、1つ1つの対応について振り返りながら丁寧に関わっていきたいと考えています。

京都民医連中央病院  
回復期リハビリテーション病棟  
堤腰菜帆

# 第14回京都民医連 看護部総会

2年に1回の京都民医連看護部総会が11月10日に104名の参加で行われました。

はじめの情勢講演では「私達をとりまく情勢と京都民医連第5次長計の実践と経過」と題し、松田貴弘京都民医連事務局長より講演をいただきました。年間200億円もうけて40億円の税金を払う大金持ちのいる一方で格差が広がる日本社会の現実があり、政治は日常のもので近くにあることを学びました。



松浦ときえ京都民医連看護部長からは「2年間のまとめと看護政策第2版」の報告がありました。2年間の取り組みを振り返り、各事業所の取り組みと今後、京都民医連の目指していくところを確認できました。指定報告は1、「気になる患者さんのキャッチメモの取り組み」京都市城南診療所・真柄明子師長／2、学び語り合う「民医連の看護」リーダー研修委員会・福岡智子委員長／3、「地域包括

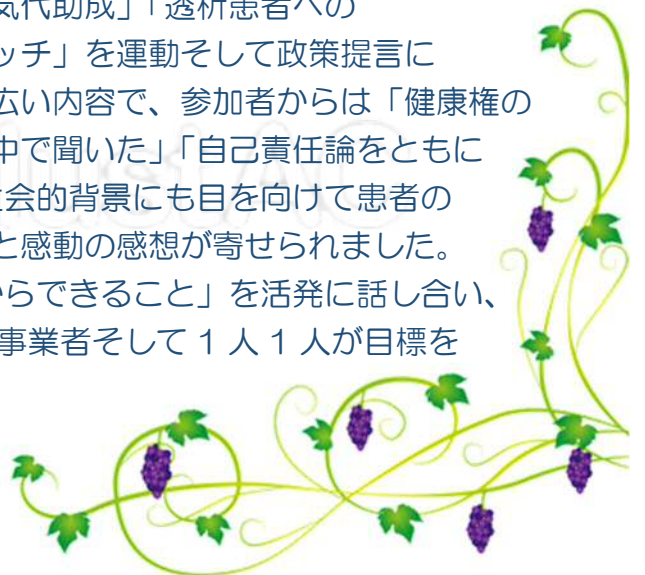
ケア病棟活動報告」京都民医連第二中央病院・川西瞳主任／4、「いま何故BCPなのか」京都民医連中央病院災害対策チーム・赤木高司師長／5、「老健での乗り入れ看護役責研修」茶山のさと・鴨川聡子看護部長／6、「北部地域の訪問看護ST活動」訪問看護ST ゆたかの・梅田聖子前所長の報告を受け、それぞれの院所・事業所の取組みを共有することが出来ました。

記念講演は、須田倫子北海道勤労者医療協会統括看護部長から「健康権を掲げ～2つの柱の実践、経営・職員育成・運動の好循環」のテーマで講演をしていただきました。札幌勤医協中央病院の断らない救急の話から「マグロ病院 止まってしまうと、民医連の急性期病院は淘汰される」という危機感の中から「断らない救急」の限りない追求と地域連携。地域連携＝連絡、相手をリスペクトし、



いかに連絡を忘れないか「在宅酸素療法患者の電気代助成」「透析患者へのタクシーチケット補助拡充」など「気づきのスイッチ」を運動そして政策提言に繋げていく取り組み、人材育成の研修制度など幅広い内容で、参加者からは「健康権の取り組みの先駆的な県連でとてもわかりやすく夢中で聞いた」「自己責任論とともに克服するという考え方に目からうろこ」「患者の社会的背景にも目を向けて患者の抱える問題の解決に取り組みたい」と多くの学びと感動の感想が寄せられました。最期にトリオセッションで、「講演を受けて明日からできること」を活発に話し合い、来年の中央病院の移転の成功と2年後に向けて各事業者そして1人1人が目標を持って頑張っていく事を確認しました。

(看護部／吉祥院病院看護部長・竹永百合子)



# 2018年度京都民医連・看護学生委員会主催 学習会&ご飯会 5回シリーズ

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行っています。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！（参加費は無料ですよ～）

## <報告>

第2回：9月21日（金）「BLS 一次救命処置について」

講師は救急看護認定看護師の長谷川瑛さん（京都民医連中央病院）でした。

この日は18名の参加がありました。人形で実際に処置をやってみながらの講義でわかりやすかったと、とても好評でした。

講義の最後には、各グループで自由に場面設定を考え、学んだばかりの救命処置を寸劇風に披露し、とても盛り上がりました！



## <今後の予定>

※2019年1月31日（木）17：30～ 場所：中央病院

「呼吸器ケア・フィジカルアセスメント」

講師：集中ケア認定看護師 梅原 訓子（京都民医連中央病院）

学習会のあとは、美味しいカレーを食べましょう★

※2019年3月15日（金）17：30～ 場所：京都民医連3階会議室

「認知症について（検討中）」



## <お申し込み・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・第二中央病院（担当・寺尾）

075-712-9133（直通）

eggnurse@shinwakai-min.jp

京都民医連事務局（担当・三島）

075-314-5011（代表）

kangogakusei@kyoto-min-iren.org

学習の後は、おいしいご飯会(o^▽^o)！  
お申し込みは左記までどうぞ★



# 私のオススメ

第二中央病院 南2階病棟看護師 金田 沙耶

本日紹介するわたしのおすすめ品はチョコレートです！！  
甘いものは仕事や勉強で疲れたところを癒してくれますね( ^ ^ )



糖類ゼロなのにうまい。  
ダイエット中の強い味方です♡



アルフォートのいちご味♡  
スタンダードのもいいですがこれも美味です



アーモンドがおいしい。  
いっぱい入っているので食べ過ぎてしまいます。

ぜひぜひ食べてみて下さい( ^ 4 ^ )

## 休日の過ごし方



休みの日は、撮りためているドラマを見るか友達と買い物  
やランチに出かけるか、1年以上続けているホットヨガに行くかしてます。もと  
もとアウトドアではないので、家でのおんびり過ごしたいのですが、勿体ないと言  
われるので最近は外出するようにしてます！！笑

私は、京都で一人暮らしを始めてまだ3年目…なので、あまり京都にくわしく  
ありません。遊びに行く時は、友達に任せたり、Instagramで美味しそうなお店  
を調べたりします。そこで、最近いったお店のスパークリングアイ스티ーがと  
っても美味しかったので、紹介します！（行ったことあるかもしれませんが…）

ほそつじいへえ TEAHOUSE supported by MLESNA

1階が雑貨、2階が喫茶になってます。色々なフレーバーがあり、メニューが  
かなり豊富です。『京都祇園の香り』というものもありました。

ホットも美味しいですが、私はスパークリングアイ스티ーをオススメ  
します！アイ스티ーなのに炭酸が入ってるんです！！パンケーキも美味  
しいみたいですよ☆祇園にお店があるので是非行ってみてください☺️☆

京都民医連中央病院 地域包括ケア病棟 永金育美



# お寺好きの三島が こっそり教える秋の名所

## 直指庵

じきしあん

京都・嵯峨野



←直指庵に置いてある「思い出草」ノート。訪れた人がその時の心境を綴っています。時には悩みや相談ごとなども。昭和30年代から置いてあり、その数は5000冊を超えているそうです。

## 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、誌面を読んだ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円分を送りいたします。  
(編集担当：みしま♪)

