

が

ば

ん

ね

# 看護学生

2021年2月 第249号

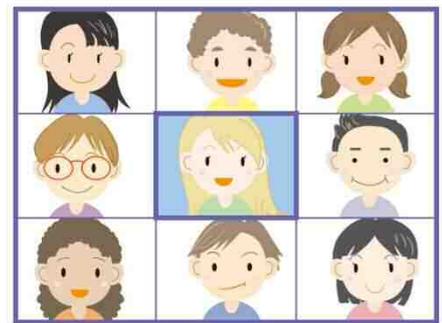
発行：京都民主医療機関連合会（京都民医連）看護学生委員会  
〒615-0004 京都市右京区西院下花田町 21-3 春日ビル 4 階  
TEL075-314-5011 E-mail : kangogakusei@kyoto-min-iren.org



## 初挑戦！！

## 看護学生と先輩看護師の

## オンライン Talk Live 開催！



1月29日にオンラインで先輩看護師さんとのトークライブを開催しました。

当日は、看護学生16名と1年目看護師5名が参加。チャットでの質問も受け付けながら交流しました。まずは、看護師さんから、この1年間での苦労ややりがいなどを話してもらいました。どこの部署も感染症対策が日々強化されていく中で、混乱しながらも丁寧な看護が実践できるよう頑張っている現状が報告されました。

参加者からの「同期や先輩などスタッフ間の交流はどうしていますか？」という質問に対し、1年目看護師は「オンライン飲み会はできないが、業務の中で先輩看護師から声をかけてもらっている。」「同期とは研修などで交流している」などと答えてくれました。

コロナ対策で実習の機会が減る中、病院で先輩たちがどうやって働いているのかを知ってもらうことができ、学生さんたちからも「入職後のイメージが少しできた」「看護師さんのリアルな話をもっともっと聞きたい」と感想を寄せてもらいました。



### ♪目次

- 2P 私の職場の先輩看護師
- 3P 私の大切にしている看護
- 4P 休日の過ごし方&病棟チーム紹介
- 5P 私のおすすめ / 6P SDHを考える
- 7P みんなれんカフェ
- 8P 超簡単レシピ

## 私の職場の先輩看護師さん

京都民医連あすかい病院

地域包括ケア病棟（北3病棟）5年目看護師

北川恭子さん にインタビュー！

### ○看護師を目指したきっかけ

中学生で初めて進路の話ができたときに、収入があって、なるべく安定した職業を考えました。それで資格業がいいなと思い、資格業の中で看護師に魅力を感じたので、看護師を目指すようになりました。

### ○仕事を心がけていること

看護師の仕事は業務がとても多いですが、自分の役割をきちんとこなし、その中で患者さんの話をなるべく傾聴することを心がけています。

### ○学生時代の実習で大変だったこと

学生時代、私の学校では、実習にいった先で実習指導者がずっと関わってくれるというわけではありませんでした。チームで通常業務をしている看護師さんについていき、報告や相談なども全てその看護師さんにするようになっていました。それで、その看護師さんに話に聞いていたんですが、「で？」「なに？」「今忙しい」…とか言われて、怖かったし、それが1番大変でした。

あすかい病院では  
そんなことはないよ！

### ○あすかい病院の魅力

北3でしか働いたことがないから…他の病棟のことはあまりわからないけれど、やっぱり人間関係はすごくいいと思います。多少忙しくても働きやすいし、愚痴含めて話しやすいし、そういうところだと思います。

### ○これから看護師になる看護学生に一言

コロナ禍で実習の状況も今までと違って、とても大変だと思うけど、きっとなんとかなるから頑張って看護師を目指して欲しいと思います！

インタビューー

地域包括ケア病棟

3年目看護師 山本桃歌

私の大切にしている看護

## 患者の個別性を理解し、関わる大切さ

京都民医連中央病院 2C 原田瑠花

私は『患者に寄り添う看護』を大切にしています。入職当時は業務に慣れることに必死で、精一杯でした。ナースコール対応と業務に追われ、患者一人一人にしっかり向き合ってお話を聴くことも疎かでした。その中で先輩に指導をしていただき、少しずつできることが増え、業務の優先順位も考えられるようになり、余裕を持って対応できる事が増えてきました。また、処置をしている時の患者の会話や表情などからも相手を知ることができると気づき、不安や困っていることを傾聴し、共感的態度で接することを心がけています。

● 患者の不安の根源は、手術やその後の予測できない入院生活だと思います。そのため、入院中・手術当日から術後についての説明をするだけでなく、分からないことや不安なことがあればその都度、看護師に話してもらうように伝えています。また、問題の解決策を自分一人で考えるのではなく、周りに相談し、色々な視点から意見をもらうことで、より患者の不安軽減につながる関わりができていないかと思っています。

日々の業務の中で、個別性を考えた関わり大切さを学びました。その患者さんが何に不安を抱き、何にストレスを感じているのかを考えることで、よりよい看護を提供できるのではないかと思います。また、患者の声を聴き、その行動に対してなぜ必要であるのかなど根拠づけ、根気強く関わることで、意欲を引き出し、行動変容につながることを学びました。病院は治療の場であり、疾患や症状に合わせた関わりも大切ですが、その人の個別性に合わせることで、治療や良好な関係の構築につながると考えます。入院前の生活背景を知り、入院中も多職種で情報共有し、個別性を確認していくことが必要だと改めて感じました。

また、二年目になり、退院を見据えた看護を意識するようになりました。入院前のADLを情報収集し、入院生活をより入院前の生活に近づけるように関わることを心がけています。しかし、元のADLを知った上で、患者のペースや想いを考えることを忘れてはいけません。相手にこうなって欲しいという想いと共に、今の状態でどこまでのことができるかを考えたり、理学療法士と連携し、リハビリの状況を把握することで、患者さんの今の能力にあった援助ができるのではないかと感じました。

これからも自分の価値観や尺度で物事を判断せず、患者の思いや背景を知り、一人一人に寄り添える看護師に成長していきたいと思っています。

# 私の休日の過ごし方

京都民医連中央病院 石井真帆

コロナの影響で外出の制限が厳しく、休日は家で過ごす人が多いのではないのでしょうか。私は家が大好きなので、一人暮らしの気ままな生活を送っています。おススメの部屋着は、ユニクロのもこもこトレーナーとスウェットです。着心地の良さは、さすが日本品質やと思います。



最近のリフレッシュ方法は、任天堂スイッチのリングフィットアドベンチャーというゲームです。ガッキー(新垣結衣さん)がCMをしています。箱に「筋肉は一生の友達」と記載されたスポーツゲームです。本格的なダイエットにも向いているぐらいしっかりと運動がやり込めて、短時間のストレッチ要素やストーリー展開要素もあり楽しく進めることが出来ます。筋肉痛になるのでやりすぎ注意ですね。運動不足解消や気分転換になるので、楽しいですよ。まだ1回しか出来ていませんが(笑)。

あとは、紅茶やはちみつが好きなので午後のティータイムをするなどして過ごしています。みなさんも、メリハリをつけて勉強を頑張ってください。

以上石井からでした。

## 京都民医連あすかい病院 病棟チーム活動 「退院後調査グループ」

こんにちは。京都民医連あすかい病院の回復期リハビリテーション病棟で勤務している2年目看護師の藤田千夏です。

回りハ病棟では、看護の質を向上させる目的で、いくつかのグループ活動を行っています。今回は私が所属している「退院後調査グループ」の活動についてご紹介します。

退院後調査グループでは、退院した患者さんの元へ電話し、自宅での生活はどうか、入院中に調整したサービスを有効に活用できているかなど、退院してからの状況や状態をお伺いしています。また、入院生活を振り返って思うことやスタッフの対応などについてもお聞きしています。

頂いたご意見はグループ内で共有した後、病棟でも発表しています。患者さんのご意見やご様子を周知することで、現在の看護を振り返り、より良い入院生活が送れるように改善につなげています。

お電話では「変わらず元気にしています！」と退院されてからもお元気な様子を話してくれる方が多く、そういった時は安心とともに嬉しい気持ちにもなります。ただ、今はコロナ禍でデイサービスなど外に出かける機会がほとんど無くなり、家で過ごしていることが大半で寂しいという話も聞きます。

患者さんのお話をお聞きしていると、入院中からその人にあった自宅での環境を早期から考え調整していくことや、継続できるケアを指導していくことの大切さを実感します。これからも入院中だけでなく、退院してからも患者さんに寄り添える看護を実践していきたいと思っています。

私のおすすめ ～緊（張）・緩（和）のバランスをとりましょう～

## リラクゼーション・リラックス呼吸法

### のおすすめ

#### 「**キ**ンカンのバランスが大事よ！」

約30年前に学んだ看護学校教員からのお言葉です。

働く・休む、のバランスをとり仕事も余暇も楽しんで人生をおくることが大事だなとつくづく思う今日この頃です。また、コロナ禍で緊張の糸が張り詰めている時間が長くなっています。これまでは、精一杯働き、休日は女子会（50代でも女子会というのでしょうか）、ランチ会で心の浄化やリラックス日を意識的に作って楽しく過ごしているところでした。ここ2、3年体調を崩すことがあり、友人からよりよく過ごしていけるようにと「リラクゼーション」呼吸法をマスターしよう！とアドバイスがあり、その友人のレクチャーを紙面とビデオ電話で受けて実践しています。

リラクゼーション法には、呼吸法、筋弛緩法、自律神経訓練、イメージ法、その他呼吸瞑想法があり、自分にとって良い方法を取り入れるのですが、基本は「呼吸法」です。私は眠れないとき、途中覚醒した時、腸蠕動を促したいときに呼吸法を取り入れています。呼吸法はこんなのです。♪さあ始めてみましょう♪

①静かな落ち着いた場所でイスに深く腰かけて、軽く目を閉じる。

“**気持ちを下腹部（丹田）に向ける。**”

②鼻から息をゆっくり吸い込む 吸いながら、背筋・頸筋・頭のとっぺんに

“**天井から引き上げられているように伸ばしていく**”

③口元をすぼめ加減にして、細く長く吐き出す

“**目の前のろうそくの火を吹き消さないような気持で**”

④身体の力の抜けた（緩んだ）感じを確かめる。 “**リラックス リラックス**”

⑤心をこめて①～④を5分くらい繰り返しながら、気持ちを整えていきます。

（参考文献：小坂橋喜久代・荒川唱子著、リラクゼーション入門、日本看護協会出版社）

いかがでしょうか？

特別な準備は何もいらない、どこでもできるので、ぜひ活用してみましょう！

レクチャーしてくれた友人はあさくら診療所の福本師長です。地域での医療懇談会でもレクチャーしているそうです。もっと詳しく知りたい人は「**あさくら診療所**」を尋ねてください。大歓迎されること、まちがいなしです。

（京都協立病院 四方眞澄）

シリーズ：SDH（健康の社会的決定要因）を考える

## コロナ禍とアルコール依存症

2020年、年明けよりコロナウイルス感染症が世界で広がり始め、日本でも3月に緊急事態宣言が出されました。このころから患者さんの中に、アルコールで体調を崩し入院される方が増えてきました。



SDHの10の項目の中に、「薬物依存」という項目があります。仕事場の休業、密予防という環境の変化に加え、コロナ感染症の恐怖、心配などいろいろ重なったことが原因としてあがりますが、アルコールと上手く付き合えない方が現在増えてきています。

社会の在り方が不安定な現在、コロナウイルス感染症の影響はさらに大きくなっています。私たちは、対象の方の「見えている」部分だけではなく、背景をしっかりと考え、丸ごと受け止め一緒に治療していく必要があります。そのためにはこのSDHの視点で、患者さんに起こっている事実を見つめアセスメントし、解決策を検討していくことが重要です。

コロナ禍での密予防から地域とのつながりの途絶えたり、倒産によって失業する人が増えるなど、経済的な問題を抱えた社会的困難な方が増えています。コロナウイルス感染症が収まっても、長い期間経済状態は回復せず、こうした社会的困難を抱える状況は続いています。病気だけではなく社会の在り方をみながら、SDHの視点で対象の人をとらえることで、疾病の本質が見えてきます。

このコロナ禍の今だから、SDHについて学び深めていきましょう。

全日本民医連では、新形コロナウイルス感染症拡大に伴う解雇、失業、倒産、生活困窮、孤立、DVなど含めた相談と支援の活動として「いのちの相談所」の活動を行っています。食量支援などもそのひとつです。

学びと並行し自分にできる実践も考えてみましょう。

(京都民医連中央病院 若林)



## みんなの カフェ



民医連は、2年に1回全国の職員が集まって総会を開き、今後の2年間の活動目標である運動方針を決定します。その運動方針の中から、看護学生委員がみなさんに知ってもらいたいと思うことについて紹介するコーナーです。

## 脱原発、そして再生可能エネルギーへ

2011年3月11日に東日本大震災で福島第一原発事故が起きてから10年になります。地震が発生した時、原子炉は緊急自動停止しましたが、津波によりオイルタンクが流出し、非常用電源が動かなくなり、非常用炉心冷却装置の注水ができなくなりました。同時に使用済核燃料プールも冷却できなくなりました。その結果、メルトダウンが起こり、炉内で発生した水素が爆発、施設のいたる場所が破損しました。

それまで原発は、たとえ地震などの災害が発生しても、放射性物質は5重の防護設計を施しており安全だとされていました。しかし、地震が多い日本で安全性を確保することは非常に困難であることが証明されました。一度原発事故が起きれば、取返しのつかない事態が発生します。福島第一原発周辺には、未だに誰も帰還できない帰還困難地域が7市町村あり、事故前の家に戻ることができない方々が約8万5000人おられます。

事故が起こらなかったとしても、使用済み核燃料の処理方法など原発が抱える問題は大きく、再生可能エネルギーへの転換が求められています。

2019年に国会に提出された『原発ゼロ基本法案』は、原発をゼロにするためのプロセスが明確にされています。地球温暖化対策としても、気温上昇につながる石炭、石油、天然ガスからつくるエネルギーではなく、太陽光や風力、水力、地熱などの再生可能エネルギーに置き換えていく内容です。

石油や石炭、天然ガスとは違い、太陽光や風力、水力、地熱は枯渇しません。未来のためにも、民医連は甚大な健康被害をもたらす原発から撤退し、エネルギー政策の転換を求める署名運動を行っています。

(あすかい病院 寺尾)

署名活動や、避難されている方の健康チェックなども行っています♪



いつでも元気 2021.3月号「食と健康」

## 超簡単栄養レシピ～春の野菜編～

### <菜の花のからし和え>

新しい生活がスタートし、慌ただしい毎日に食事がおろそかに…なんてことも。あらためて次の5つのポイントに気を付けて、規則正しい食生活で健康的に過ごしましょう！！

- ① 1日3食規則正しく
- ② 食べる順番は野菜→肉・魚→主食
- ③ 間食に注意
- ④ 食物繊維たっぷり
- ⑤ 食材選びを上手に(麺類の具に+野菜、脂少なめのお肉、青魚など)

#### 【材料】

- 菜の花……………200g
- ★ 練りからし……………5g(小さじ1)
- ★ 醤油……………10g(小さじ2)
- ★ だし……………10g(小さじ2)

#### 【作り方】

- ① 菜の花は根元を5mmほど切り落とす
- ② 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、①を入れて1分程ゆでる。
- ③ ②を水を張ったボウルに取り出し、冷まして水気をしぼる。
- ④ 水気をしぼったら、3～4cmの長さに切る。
- ⑤ 切った菜の花に、調味料★を混ぜ合わせたものを加えてよく和えて完成！！お好みでカツオ節などかけてみて♪

### コロナ禍における看護学生へのアンケート調査報告

## 国への要望書を提出し、記者会見を実施！！

昨年9月の「がんばれ看学生」でも協力をお願いした「新型コロナウイルス禍における看護学生へのアンケート調査」の結果を受けて、全日本民医連は今年1月12日に「コロナ禍で看護職を目指す学生への緊急支援金などを求める要請書」を国へ提出し、厚生労働省記者クラブにて会見を行いました。

記者会見では、看護学生さんのビデオメッセージも流され、学生たちの実情や要望などの訴えがありました。アンケート調査(1,127名の学生が回答)から「アルバイト制限され生活に困っている」「奨学金を新たに借りたり、貯金を切り崩している」等、看護学生がおかれている「厳しく過酷な実態」を紹介し、学生支援金の継続と対象の拡大、学費無償化や給付型奨学金の創設を求めました。

また、学生が十分な実習ができないまま臨床に出ていかなざるを得ないことへの不安も伝え、学校の実情に合わせた費用の支援等を求めました。



#### おたより募集

「がんばれ看学生」と一緒にお届けしているハガキに、自由に書いて投稿してください。抽選で1名様に図書カード500円分を送りいたします。(編集担当：永山♪)