

# がんばれ

看護学生委員会ニュース  
2022年4月 第259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



新入生のみなさん

ご入学おめでとう

ごさいます♪

もくじ：

2頁：看護学生委員長から新入生へ  
歓迎のメッセージ

3頁：看護学生の学習法

4頁：各法人採用説明会のご案内  
（京都保健会・あすかい病院）

5頁：5月28日就職説明会

6頁：わたしの大切にしている看護

7頁：年間学習会のスケジュール

8頁：新生活の簡単レシピ

&おたよりコーナー

## 新入生の皆様

ご入学おめでとうございます。

京都民医連中央病院看護部の若林です。京都民医連看護学生委員長をしております。

2019年末から発生したコロナウイルス感染症は、3年たっても一向に収束せず、この春さらに次の波が来つつあります。

皆さんにとって大切な学びの時間も様々な制約を受け、本当に大変ななか、ご入学されたことを心よりお喜び申し上げますとともに、さまざまな医療現場の様子を見ながらも看護師を目指し入学されたことをとても心強く嬉しく思います。

しかし、看護学校や大学なども新型コロナウイルス感染症の影響で、講義形式の変更や臨地実習の中止、実習方法の変更など様々な対応を強いられております。その中でもできるだけ質の高い学びを得られるよう、皆さんの夢をかなえるために、各学校ではさまざまな工夫をされております。学ぶ内容は今まで皆さんが行ってきた学習とは全く異なり、難しいことや覚えることがとても多くなります。学習の習慣をつけ、解らないことはその日に解決していくよう学習環境を整えることがとても大切です。大変ではありますが、仲間や先輩たちと一緒に充実した学生生活を送ってください。

京都民医連では、看護学生さんに向けて、学習会や交流会を企画し、皆さんの支援をしております。この3年あまりはオンライン企画が中心となりました。まだしばらくは集合することは難しいと思われませんが、積極的に参加し新しい仲間の輪を広げ、健康に注意して楽しい学生生活を送っていきましょう。

京都民医連看護学生委員長

若林 美香代(京都民医連中央病院)



# 看護学生の学習法 ～毎日、コツコツと～

看護学生のみなさんこんにちは。近畿高等看護専門学校の教員の西田です。それぞれの学校で授業は開始されましたか？オンラインで授業が開始されたところもあると思います。

今までのみなさんの学習方法は？学習時間はどれくらいでした？もしかしたら、高校のときは、試験勉強 1 週間前くらいから、詰め込む。なんなら一夜づけ・・・の人もあるんじゃないかな？

今日は、看護学生の学習方法について伝えたいと思います。

## 1. 毎日コツコツ、予習復習

看護学生は、日々、新しい言葉に出会います。一度聞いただけでは理解できない、難しい医療用語にたくさん触れます。初めて聞いた言葉はなかなか脳に定着しません。でも、何度も何度も聞いているとその言葉は当たり前になり、聞きなれた言葉になります。どんどん、授業が進むので大変ですが、授業までに教科書を読んで、わからない言葉に線を引いたり、付箋をつけてから、授業に臨む。終わったら、もう一度、同じところを読み返す。それを繰り返すと、だんだんと定着していきます。

定着させるためには、「書く」という作業も有効です。難しい言葉やカタカナ言葉は、付箋に書きだす。それを常に見るところに貼っておく・・・それもいいですね。

## 2. 疑問をもつこと

授業に参加するとき、先生の話の中で「ん？」「なんで？」と疑問を持つことが大事です。その疑問もレジュメの端っこに書いておいたり、付箋をつけたりして、それを、「調べる」「聞く」ことで、理解しながら学ぶことができます。「知る」が「理解する」になれば、脳に定着していきます。

図書室には参考書がいっぱいあるので、  
どんどん活用して、自分の教科書  
に足していこう！



たくさん見ればよくなると思うけど、  
付箋に書きだすのは少しづつかかると  
かよ



最近かわい  
い付箋が100均  
でかえりね。  
がんばるための  
アイテムも必要  
ですね！

京都民主医療機関連合会 主催

京都民医連に加盟する4病院・1介護医療院合同就職説明会を開催します。  
当日は、現役看護師による初期研修・各施設の説明や、Q&Aなどを予定しています。

# 2022看護学生向け 京都民医連 合同就職 説明会

申込用QRコード  
5/14申込み〆切



日程：2022年5月28日(土) 11:00～12:00

会場：オンライン(ZOOM) 開催

対象：

2023年・2024年卒業予定の看護学生さん

〈参加医療機関〉 京都民医連あすかい病院、  
京都民医連中央病院、 吉祥院病院、 京都協立病院、  
介護医療院おおみや葵の郷

お問合せ先：京都民主医療機関連合会

〒615-0004 京都府京都市右京区西院下花田町21-3春日ビル 4F

TEL：075-314-5011 HP：<https://www.kyoto-min-iren.org/kango/>



HPは  
こちら

# 各法人・事業所 2023年4月入職 新卒看護師 採用試験日のご案内

## ▶ 京都保健会 採用試験日

京都保健会（京都民医連中央病院、吉祥院病院、京都協立病院）は、新卒採用に向けた、採用試験を以下の要項にて実施します。

|      |   |
|------|---|
| 試験日  | 2022年5月28日(土) 午前中<br>2022年6月25日(土) 午前中<br>2022年7月23日(土) 午前中 |
| 試験内容 | 面接（個人）  |
| 申込書類 | ・履歴書 ※京都保健会HPよりダウンロードを<br>・成績証明書 ・小論文                       |
| 場所   | 京都保健会事務局  |

詳しくはお問合せください。

担当：京都保健会看護部 松浦・小泉

TEL：075-862-1155 Mail：HPのメールフォームから



詳細はこちら



## ▶ あすかい病院 採用試験日

京都民医連あすかい病院では、2023年度入職の看護師を募集しています。採用試験は夏に行います。まだ就職先を決めていない、迷っている方はご検討ください。

|      |                                 |
|------|---------------------------------|
| 試験日  | 2022年8月13日(土) 9:30開始            |
| 試験内容 | ①適正検査 ②小論文 ③面接                  |
| 申込書類 | ・履歴書 ・健康診断書<br>・成績証明書 ・卒業見込み証明書 |
| 場所   | 京都民医連あすかい病院                     |

詳しくはお問合せください。

学生担当：山際（副看護部長）・寺尾（事務）

TEL：075-712-9082 Mail：egg nurse@shinwakai-min.jp



詳細はこちら



# わたしの大切にしている看護

あすかい病院 回り八病棟看護師 杉原茉緒

私の働く回復期リハビリテーション病棟では、脳血管疾患や骨折に対する術後の患者さんがたくさん入院されていて、多くの方が**地域での生活**に戻っていかれます。この病棟で多くの患者さんと関わる中で、リハビリに取り組み ADL が向上して自身でできることが増えて喜ぶ患者さんの姿もあれば、退院後の生活に対して不安を抱えている患者さんの姿もあり、様々な思いの中で入院生活を過ごされていることを学びました。また、様々な思いを抱えているのは患者さんだけでなく、**入院生活を支えるご家族**も多くの不安を抱えていることを知りました。

私が受け持った患者さんの中に、**自宅退院**を希望する患者さん本人と**施設退院**を希望するご家族とで退院後の生活に対する意見が違う方がおられました。先輩看護師と相談しながらも**患者さんとご家族の双方の意見**を聞き、お互いにとって安心して生活が送れるようサポートしていくことが看護師の役割として大切なものの1つだと感じた事例でした。

私は患者さんが退院し、**地域での生活**に戻ったことを**想像**しながら看護をすることで患者さん1人1人に合わせた看護になり、患者さんと家族さんが不安なく笑顔で退院を迎えられることにつながると考えています。疾患を抱えながらも地域に戻っていくという大きな変化の中ではたくさんの不安があって当然だと思います。そんな不安を少しずつでも軽減できたり、**吐き出せたりする環境**があることで入院生活や退院後の不安がちょっとでも楽しい思い出になればと思います。そのために私が一番大切にしているのは**患者さんと笑顔でコミュニケーションをとる**ということです。日々の挨拶や何気ない会話、そんな関わりを**笑顔**で行うことで、少しずつ患者さんとの**関係性**が築けると考えています。日々の業務などの忙しさに圧倒されることもたくさんありますが、「**相手の笑顔を引き出すには、まず自分の笑顔！！**」だと思って、これからも元気に看護を行っていきたいです。

また、コロナ禍で患者さんと家族の面会が制限されている中、双方がお互いの様子を知って安心できるような声かけなど**丁寧な関わり**も大切にしていきたいなと思っています。

2022年度京都民医連・看護学生委員会主催

## 学習会のお知らせ



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）

<場所>オンライン(ZOOMを使用)

<日程>

① 2022年6月24日(金) 18:00~

『解剖生理』を学ぶ~循環器編~

講師：慢性心不全看護 認定看護師 三尾 知沙 氏(京都民医連中央病院)

② 2022年10月28日(金) 18:00~

『解剖生理』を学ぶ~脳神経編~

講師：脳卒中リハビリテーション認定看護師 堂本 睦子 氏(京都民医連中央病院)

③ 2022年12月23日(金) 18:00~

「看護過程」を学ぶ

講師：鴨川 聡子法人看護部長(公益社団法人 信和会)

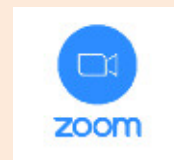
④ 2022年2月24日(金) 18:00~

「ただいま調整中」



### 《学習会への参加方法について》

- ・『Zoom cloud meeting』というアプリを使用します。お手もちのパソコン、スマートフォンやタブレットで『Zoom』を事前にインストールしてください。
- ・後日お送りします ID とパスワードで、当日『ZOOM』に入室ください。
- ・安全管理上、ID・パスワードを他人に教えることはしないでください。



<お申し込み・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(松浦) [kangaku@kyoto-hokenkai.or.jp](mailto:kangaku@kyoto-hokenkai.or.jp) 075-862-1155

● 信和会(寺尾) [eggnurse@shinwakai-min.jp](mailto:eggnurse@shinwakai-min.jp) 075-712-9082

● 京都民医連事務局 [kangogakusei@kyoto-min-iren.org](mailto:kangogakusei@kyoto-min-iren.org) 075-314-5011

## いつでも元気「食と健康」

### 超簡単栄養レシピ～じっくり煮込み編～

春は生活に何かと変化や動きが起きる季節。忙しい毎日に中々料理を作っている暇がない!!!  
な学生さんも多いかと…。インスタントやお店のお惣菜の中に、一品こんなメニューも加えてみて  
はいかがでしょうか??お好みのお野菜やお肉でアレンジしてもOKです★

#### 〈豚バラ大根と長ネぎのじっくり煮〉

【材料】 2人前

●大根……………1/4 個

●長ネギ……………1 本

●豚バラ……………150g

●水……………2 カップ

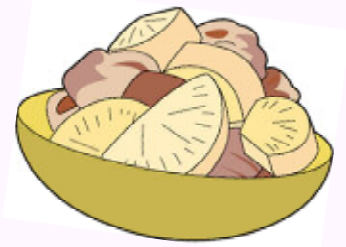
●砂糖……………大さじ3

●濃口醤油……………大さじ2

●みりん……………大さじ2

●鷹の爪……………1 本

●サラダ油……………小さじ1



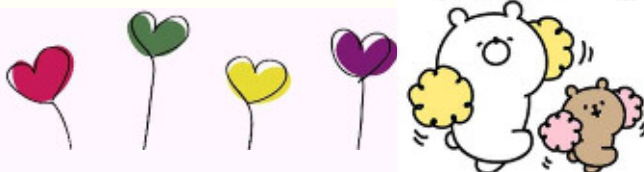
#### 【つくり方】

- ①大根は食べやすい大きさに乱切りにする。長ネギ、豚バラ肉は食べやすい長さに切り、砂糖少々(分量外)をまぶす。※砂糖の保水効果により、お肉が柔らかく仕上がります。
- ②鍋にサラダ油を熱し、大根と長ネギを入れて焼き色を付ける。焼き色がついたらバラ肉を加える。
- ③②に残りの材料を全て入れ、落とし蓋をして大根が軟らかくなるまで中火で約13~15分間煮る。水分が減ってきたら強火にして鍋を回し、煮汁を全体にからめて完成!

## 読者さんの おたよりコーナー

私は大学で保健師コースに進んだので、将来は保健師になるつもりです。保健師も看護師と同じく、一人一人にあった関わり方を見つけていくことが大切であると思いました。看護師とは違って、病気の方と関わる機会は少ないかもしれませんが、地域の方々が気軽に相談できる保健師になるためにも病気について勉強しておきたいと思いました。

(P.N. fragrant さん)



応援してます!!!

## おたよりありがとうございます ございます!!!

「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円分を送りいたします。

(編集担当: 永山♪)



こちらから  
投稿  
できます。