

光と緑の風通信

発行/2011年10月25日 編集/福島県立医科大学看護学部 〒960-1295 福島市光が丘1番地 TEL024-547-1111 (代)

2011オープンキャンパス

(日時) 平成23年7月2日(土) 13:00~16:00

セッション1

看護学部紹介

- 1 平成24年度入試の概要説明
- 2 大学紹介
 - 看護学部3年生によるバーチャル大学体験
 - 模擬講義「災害と被災の心理学」 講師 志賀 令明(総合科学部門)
- 3 放射線に関する講演 講師 宮崎 真(医学部 放射線医学講座)

セッション2

施設見学・体験コーナー、教職員・学生による質問相談コーナー



オープンキャンパスの 模擬講義を終えて

総合科学部門 志賀 令明

今年度のオープンキャンパスでは「災害と被災の心理学」というテーマで模擬講義を担当しました。ここでいう災害とは3月11日の東日本大震災のことです。福島県の保健師さんを中心にする「心のケア」チームに入れていただき、3月の末前後に市内の高校に設置された避難所を数か所訪問し、そこで出会った方々の「悲しみ」や「罪責感」「喪失感」について主にお話しさせていただきました。サバイバーズギルトということばにあらわされるように、大災害で生き残った人たちは、亡くしてしまった家族や恋人に対して済まない、申し訳ないといつて涙ながらに自分を責めるこ

とが多いのです。そして約半年後、ちょうどお盆を迎える頃までこの作業は続きます。人には悲しみを乗り越えて再び立ち上がっていく力が備わっています。悲しみや不安のさ中になれば「希望」はなかなか頼りなげです。しかし、パンドラの箱から最後に出てきたのは希望でした。絶望の後に自ら立ち現れてくる希望こそが本物の希望です。皆さんのような若い方々がこの希望を共有することによって、私たちの福島は復興を遂げるに違いないと信じています。

（しが のりあき）

（しが のりあき）

看護にふれよう、 体験コーナー

家族看護学部門 安齋 典子

今年も、看護学部を高校生に知ってもらう目的で、実習室に看護の体験コーナーが設けられました。部門それぞれが工夫を凝らし、体験コ

ーナーがとても充実したものになりました。その中の子どもブースでは、「抱っこ」おむつ交換を体験した高校生は目を輝かせ、進んで参加してくれました。また、有志で参加した看護学部の学生も、説明したりアドバイスをしたりと先輩としての頼もしい姿勢を見せてくれました。今回の体験がさらなる看護への興味につながってくれたらと思います。（あんざい のりこ）

いま 現在 震災後の活動 わたしたちは

いわき市 支援活動報告

家族看護学部

鈴木 学爾



私たち看護学部の教員は震災から1か月後の4月11日から仕事の合間に、いわき市保健所の支援活動を行っています。4月は大学の入学式や講義の開始が5月と遅くなった事と、ガソリンの入手困難、度重なる余震により高速道路が不通になる事などから、3・4泊程度の泊まりがけでの支援活動でした。4月当初は、二次避難所や津波被害のあった地区の家庭を訪問し、健康相談などの看護実践等を通して被災住民ニーズの把握し、いわき市保健所へ報告を行っていました。入学式や講義が本格的に始まった5

月以降は週末を中心に支援活動を行っています。そして、6月に入ると二次避難者の仮設住宅や雇用促進住宅、市の借り上げ住宅への入居が本格化しました。そのため、新しい環境での生活で心身の不調を訴える被災者も多くおり、雇用促進住宅、借り上げ住宅入居者の戸別訪問が開始されました。現在はこの初回訪問がほぼ終了し、継続訪問が必要な家庭の訪問を行っています。

9月からは借り上げ住宅以外に、被災者自らが賃貸住宅を借りて生活している「民間賃貸住宅の特例措置利用者」の高

齢者や男性の単身暮らし、ご家族を亡くした方の訪問活動が開始されたため、看護学部の教員も訪問活動を行っています。震災から半年以上が過ぎた今でも様々な問題を抱えながら生活している人が多くいます。精神疾患に罹患し、自立支援医療を受けながら落ち着いて生活していた方が、震災後の生活環境が大きく変化した事で症状が悪化してしまつた家族もいます。父親を津波で亡くし、母子家庭になつた家族は、なんとか新しい生活を構築していますが、子どもが父親の死を受け入れることができず、母親も無理して

頑張っていました。身体上は特に問題が無くとも震災による突然の生活の変化が人々の心の負担となっています。私たち看護学部の教員は講義や実習指導があるため、実際にいわき市内の被災者家庭を訪問できる件数は多くはありません。甚だ微力ではありますが、これからもこの活動を続け、被災者支援といわき市保健所の活動支援を行ってきたいと思ひます。(すずき がくじ)

会津若松市での被災者支援活動

地域・在宅看護学部

福島 直美



会津若松市に役場機能を置く大熊町の町民の皆さんとともに活動を行っています。

コミュニケーションサロン「ゆつくりすつべ」は町民同士が集い気軽に語らうことができる場です。サロンは会津若松市の中心部に位置しており、近くを通りかかった地元の住民の方や近隣にある会津保健福祉事務所の職員の方が花瓶に生けた花や植物を手に気軽に立ち寄ることもあります。サロンの運営には町民の方がボランティアとして積極的に関わっています。このサロンの一角に血圧の自己管理を目的とした血圧測定コーナーを設置し、血圧測定方法、測定値を記録する健康チェック表への記入方法の説明、健康相談等を行っています。

また、仮設住宅の各集会所にサロンと同様の血圧測定コーナーを設置し、大熊町保健師、他県からの応援チーム(青森県保健師の皆さん他)とともに健康相談

を実施しています。震災前は自宅でも自動血圧計を持っていて毎日血圧測定を行っていたが、避難先や仮設住宅に持つていくことができなかったと話す町民の方もいらつしやいました。「もう自分たちはこの先何十年も大熊町に帰ることができない、会津の冬は寒くて暮らすのは大変だ」など不安の声をきくこともありました。大熊町保健師が町民の不安な心に寄り添うようにあたたかく傾聴している姿が印象的です。町民との信頼関係の深さと町保健師の存在の大きさを感じています。仮設住宅への入居も落ち着きつつありますが、慣れない生活環境の中、設置されている家電製品の使用方法がわからない高齢者世帯や近隣に商店がないために食材の調達に苦労している世帯もあります。仮設住宅周辺の医療機関がどこにあるのかわからない等日常生活への細やかな支援が必要だと感じました。

避難生活の長期化で今後の見通しがたたないという不安は心身にもさまざまな影響を及ぼす可能性があります。仮設住宅や借り上げ住宅などの居住スペースから外出しない状態が続けば心身の活動性の低い状態にあり、いわゆる生活不活発病のリスクが高くなります。また、阪神・淡路大震災で仮設独居者の孤独死が問題になりました。町民が集うことができるサロンや仮設住宅集会所での自動血圧計による血圧の自己測定は毎日の生活の中で習慣化されることによつて生活リズムを整える機会になり自己健康管理ができるようになりますと思ひます。微力ながら、今後も大熊町への支援活動を継続していきたいと思ひます。(ふくしま なおみ)



サロンの開所日の実行委員ら 平成23年6月22日

3.11東日本大震災から半年余り経ちました。

私たち福島県立医科大学看護学部の

教員・学生・卒業生は、

様々な活動を現在も展開しています。

今回は、その活動の一部を紹介します。

Fight!
Fukushima! がんばろう
ふくしま!

ちょっとここで
一休みの会

福島県立矢吹病院 看護師

圓谷 善孝



を目的に「ちょっとここで一休みの会」の活動が始まりました。ボランティアメンバーとして大学院の修了生(精神看護学領域)を中心に県内の病院やボランティア団体(3団体)の協力のもと活動をしています。今まで19回開催ボランティア数のべ200人になりました(9月24日現在)。

5月21日より毎週土曜日、相馬市保健センターにて「心の健康を保つための機会の提供」「気楽に相談できる窓口」

この会は、相馬市保健センターで行なっており、活動内容は、大人に対しては日中の集う場所として話を聞き、その都度の活動(茶話会、リラクゼーション、体操、ヨガ、料理など)を行い、子供に対しては普段放射能の心配があり外で遊べない子供たちに思いっきり遊べる場の提供(折り紙、塗り絵、風船プール、鬼ごっこ、パズル、キャッチボールなど)をしてきました。

現在の参加者は毎回大人10名、子供10名ぐらいですが、この活動を知らない地域の方々もいるのでまだまだ増える可能性

があります。震災直後のストレスもありますが、これから冬に向けてストレスを抱える人も多いことが予想されます。ストレスを吐き出す場として、この活動は細く長く続けなければならぬと思っています。今回の地元での震災に対して「何かしたい」「何かできないか」と考えている方は是非お声をかけてください。

(つむらや よしたか)



「ちょっとここで一休みの会」の様子



相馬市の仮設住宅にて行っている「いつもここで一休みの会」



心のケアチームの
「今まで」そして「これから」

家族看護学部門

大川 貴子

私は、4月1日より家族看護学部門の加藤郁子先生と共に、相双地域で支援を行っている「福島県立医科大学心のケアチーム」の一員として、浜通り北部に通い始めました。まずは現地に行つて、その場が必要とされていることは何かを把握し、その中で自分ができることをさせてもらおうという気持ちで出かけました。最初は避難所の一部屋一部屋を回つてお声をかけたり、保健センター等に支援要請のあったケースへの関わりを、全国から駆け付けて下さった精神科の先生方と共に行いました。

その後、心のケアチームには多くの精神科医やコメディカルの方が支援に来て下さるようになりました。6月頃には、チームのメンバーが総勢20名を超えることもありました。いつの間にか私の役割はコーディネーターということになり、支援者の調整を行うと共に、心のケアチームの活動計画を立てていくことになりました。たくさんの方が支援に入つて下さるといふことは、その方々に担って頂くことを

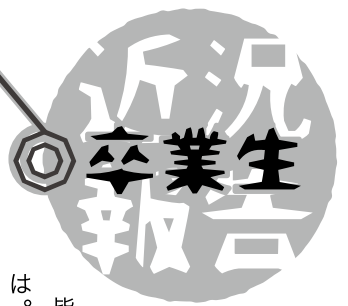
準備していかなければならないのです。現在は、相馬市内にある4カ所の仮設住宅の集会場等において「いつもここで一休みの会」を開催しています。日中の昼間の開催ということもあり、比較的年齢の高い女性の方の参加が多くみられます。参加者の方からの希望で、血圧測定を行つたり、体重計を持つていたり、メンタルケアを中心というよりも、心身の健康を管理していくために利用して頂く場となっています。

この会を始めるにあたっては6月下旬に、「お茶をお出しするので、おしゃべりに来て下さい。個別の相談にも応じます。」などと書いたチラシを配りながら、仮設住宅1500戸を訪問し、状況把握をしました。11月初旬には、大橋靖雄先生(東京大学教授・NPO法人日本臨床研究支援ユニット理事長「きぼうとぎずなプロジェクト」)からのご支援の一環として、聖路加看護大学より学生や教員からのご協力を頂き、第2回の全戸訪問を行います。また、新地町にも仮設住宅が8ヶ

所あり、こちらの全戸訪問が9月中旬から行われ、10月より「ちょっとここで一休みの会」を始めました。南相馬市においても仮設住宅で行われている「サロン」への協力をしていきたいと思えます。

なお、相双地域の精神科医療等について検討していくために、本学医学部神経精神医学講座の丹羽眞一先生が中心となつて相双に新しい精神科医療・保健福祉システムをつくる会」という会合を開催しました。8月6日の第2回会合において、「相双広域こころのケアセンター..なごみ(以下なごみ)」と「アウトリーチ型精神科クリニック」を立ち上げる方針を決め、9月25日の第3回会合において、「なごみ」を運営するためにNPO法人の設立総会を開催したことを報告し、9月29日には県に申請をしました。12月以降は、心のケアチームが行っている活動のうち、仮設住宅への支援など精神保健に関するものは「なごみ」へ移管させて、支援を継続させていく予定です。

(おおかわたかこ)



看護師として働き始めて

看護婦 園部 敦子

皆さん、こんにちは。私は4月から福島県立医科大学

附属病院で看護師として働いています。

就職して早くも半年が経ちました。プリセプターの先輩看護師を始め、病棟の先輩方に支えてもらいながら、毎日楽しく働かせていただいています。

現場に出て、初めは慣れない環境に戸惑いや不安がたくさんありました。また最近では、患者様を受け持つようになり、さらに夜勤も始まってきて、一人の看護師として責任の重さを感じる日々です。

しかし、患者様が元気に回復していく姿を見たり、

保健師として働き始めて

保健師 岡本 なつみ

みなさんこんにちは。

私は今年の春から、保健師として県内で新たな生活をスタートさせました。私が働く町も3月の震

患者様から「ありがと」という言葉をかけてもらうと、看護師としての仕事にやりがいを感じます。

今の私は毎日が勉強です。一日一日を大切に過ごし、努力する姿勢を怠らせずに多くのことを学んできたいと思います。

在学生のみなさん、学生生活はあつという間です。後悔のないよう、たくさん勉強してたくさん遊んで、実りのある学生生活を送って下さい！ (そのへ あつこ)



災以降避難者を受け入れており、通常業務に震災対応の業務が加わり、忙しさにただ今は先輩方の後についていくことに精一杯の状態ですが、良い先輩、上司に恵まれて毎日がとても充実しています。今、自分たちが被災地に生活する立場になり、今まではっきりと



基礎看護学実習を通して学んだこと

2年 安齋 真澄

とを学んだ。

私は今回の実習においての学びが2つある。一つは、コミュニケーションについてだ。患者さんとう関

わっていくか、どんな会話をするか、距離感など、始めは話すことにとらわれていたが、患者さんに触れるという非言語のコミュニケーションもあり、取り入れていくことでより患者さんに近付けるというこ

二つ目は、援助についてだ。私

の担当した患者さんは、自力でできることが少ない人だったため、

洗髪や清拭などをさせていた。た。その中でも、その人の自立に向け、できていないことを支援することの必要を学んだ。最初は何か援助を実践しなければという気持ちが強かったが、援助するだけではなくコミュニケーションをとる



ことも、不安やストレスを知り、気持ちに寄り添うための援助であることを学んだ。

振り返ると、技術の未熟さ、こんなことができたのではないかなど反省点や気づきが多い実習であったため今後も学習に力を入れていきたい。

(あんざい ますみ)

障がい者看護学実習を通して学んだこと

4年 小林 愛唯

障がい者看護学実習を通して、一人の患者さんにとってよりよい援助を行うためには、多職種との連携が重要であると学んだ。看護職者は患者さんのAD

ではなく、筋力はPTによるリハビリ、意識レベルや認知、言語の状態を把握するにはSTによるリハビリの情報などが不可欠である

L拡大セルフケアの自立に向けて、疾患について理解し、アセスメントや適切な評価をする必要がある。その評価は看護師一人ができるも



と思う。多職種と情報交換をした上で、患者さんの持っている力を引き出すような関わりをすることが大事だと学んだ。職種によって動きは異なるが、一つの目標に向かってチームで患者さんを見ていけるのだと実感した。

また、その患者さんの個性にあったケアを提供することで、患者さんは自分に関心を持ってもらったと感じ安心し、意欲の向上につながると学んだ。患者さん、家族の立場に立って個別的な看護が提供できるような看護職者を目指したいと思った。(こばやし あい)

実感することがなかった、地域に生活する全ての人と関わる事ができる」という保健師の仕事の重要性を改めて感じています。

保健師は就職枠も少なく、就職



試験には一般教養や小論文などの知識も必要となるために実習や授業の課題と両立させることは容易ではありません。しかしながら苦勞して挿んだ仕事だからこそ、とてもやりがいのあるものだと思います。

最後に、同じ福島からみなさんが一日も早く帰郷やかに過ごすごができることを祈っています。

(おかもと なつみ)

卒業後の就職について

こんにちは。私は現在、助産師として産科病棟に勤務しています。職場では就職先決定の決め手となった、充実した教育システムの下、やりがいに満ちた日々を過ごしています。

就職先選びについては、学生時代とても悩みました。そこで、その経験からみなさんにお伝えしたいことを紹介します。

まず、自分がどのような分野でどのような看護を提供したいのかを考えてみてください。そして、それを発見するツールとして、興味のある病院には可能な限り足を運んでください。すると各病院の



助産師 先崎 未裕希

特徴が見え、さらに、自分の働きたい病院像が新たに見えてきます。

就職後は、社会人・看護職者として、責任を果たしつつ充実した生活基盤を築いていくことが大切です。どのような人生を送りたいのかを口と向き合って考え、素敵な生活を送っていただけたら、同窓の仲間としてとても嬉しいですよ。

(せんざき みゆき)

地域看護学実習を終えて

4年 菊地 美奈実

私は地域看護学実習において多くの保健事業に参加させていただきました。母子保健事業から介護予防事業まで幅広い保健事業が展開されており、健康の維持向上を目的として様々な工夫がされていました。参加する中で強く感じたことは、人と人との関わりと、いつのほとても重要なことであり、関わりがあるからこそ地域住民は

充実した生活を送れるのではないかと思います。人との繋がりが欲しいという思いを抱いている方はたくさんおり、そのきっかけ作りをするのも保健師の重要な役割の一つでした。住民が集まって不安なことや悩みを相談し合ったり、世間話をしてみたり、住民同士で何かをしているときのみなさんの表情は本当に明るく楽しそうであり、個人では作り出せないパワーをもっているように感じました。本実習では、病棟実習とはまた違う視点を学



(きくち みなみ)

ぶことができ、看護者としての視野を広げることが出来たのではないかと感じています。貴重な経験をさせていただいたことに感謝し、今回の学びを今後の実践に活かしていきたいと思っています。

家族看護学実習を通して学んだこと

4年 岡 碧



家族看護学実習では、訪問看護ステーションの看護師と一緒に各家庭を訪問しました。1日に4〜5件のお宅を訪問するため昼食を摂る時間も短くなったり、血糖測定やストーマの袋交換、入浴の介

助など利用者に合った様々なケアを短い訪問時間内で行わなければならなかったりと看護師の忙しさを目の当たりにしました。しかし看護師の訪問を頼りに生活し

ている方々がいること、訪問に来てもらえるという安心感から在宅療養をすることが出来るようになった家族もいるということを今回の実習を通して知ることができました。

さらに、実際に各家庭を回ると『家族』と一くりに言ってもその在り方は様々であることに改めて気が付きました。それぞれの家族員に必要なケアをしていくためには、しっかりとコミュニケーションを図り家族の状況をアセスメントしていく必要があると感じました。

(おか みどり)



がん看護研究会
がん患者さんやご家族への
よりよいケアを願って

療養支援看護学部門 荒川 唱子

研究会の始まりは本看護学部が開設した時であったが正式に研究会活動を開始したのは、平成11年である。当時、学部の実習を引き受けて下さる病院の看護部長宛に文書でがん看護研究会を立ち上げるので貴院からそれに相応しい看護職者を推薦してほしいとお願いをした。そのことが功を奏して

いる。研究会メンバーは14施設から40数名であるが、近年、がん看護の発展に伴いメンバーが増えつつあることは喜ばしい限りである。

現在まで研究会が続いている。かれこれ13年間も事例検討をはじめがん看護にまつわるテーマを選んで講演会や研修会などを開催してきた。その中で中心に活動してきたのは、看護部長さんから推薦された方々であることに思い至ると、何をするにも人ありきで感謝の思いでいっぱいになる。

平成23年度からは研究会の運営方法を変更した。2ヶ月に一度の事例検討は続けることとし、それ以外は化学療法、補充・代替療法、がん性疼痛・緩和ケア、がん看護の概念等の4つのグループに分かれて活動することになった。がん看護の領域も幅が広がることになった。がん看護の領域も幅が広くなってきたことも事実である。がん看護も専門分化している。今後はこの下部会がどのような歩み方をしていくか。これが地域のがん看護にも大きく影響を及ぼすことが期待されている。研究会は、これまで通りがん患者さんやご家族によりよいケアをめざして進んでいきたい。

これまで、がん医療の発展とともに研究会も歩み続けている。平成18年がん対策基本法の成立以来、がん医療はがん患者や家族へのよりよい医療をめざして進歩している。それと相まって研究会からはがん性疼痛、化学療法、緩和ケアなど認定看護師が何人も誕生し常に新しい風を吹き込んでくれた

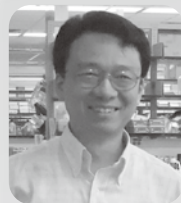
（あらかわ しよつこ）

編集後記

暑かった夏が過ぎ去り季節は秋へと移り変わりました。時が経つことの早さを肌で感じるこのごろです。今号の特集は震災後の支援活動報告でした。私たちは震災から多くの教訓を得ることができました。どれだけたくさん

の人々から支えをもらい、人のつながり、絆の大切さを感じたことでしょうか。親しい人を亡くし悲しみ、孤独の中にいる方々がいます。まだまだ県内には避難生活を余儀なくされている方々も多数います。これからが正念場とい

える福島県の復興。今後私たちには何ができるのか、何を求められているのか、今号がそれらを考えるきっかけになれば幸いです。最後にご多忙の中、投稿してくださった皆様には心より感謝申し上げます。（ふくしま なおみ）



NIRFプロジェクト

生命科学部門 森 努

ふと気がつけば、周りはサイエンスで溢れています。サイエンスが夢を形にしてくれるとすれば、僕らの日常は沢山の夢で成り立っているのかも知れません。NIRFは2002年に僕が発見した遺伝子の名前なのですが、健康に大切なことが少しずつ判ってきました。反対にNIRFの異常が癌の原因になる場合も多い様子です。子供の頃に見た夢、「科学者になって、世界一大きな遺伝子を発見したいなあ…」が現実になったのです。

じつはNIRFは生まれも育ちも福島医大なのです。幸いなことに科学には田舎も国籍も一切関係ありません。文句なく世界一重要な遺伝子だと思えます。しかも田舎育ちが嬉しい、世界の目を逸らしてくれました。逆に私たちが科学の世界を征服するのかもしれない…と想って始めたのが、研究会「NIRFプロジェクト」です。

昨年始めたNIRFプロジェクトには、福島医大はもちろん、国内外の研究者や学

生、約50名が集まっています。看護学部の学生さんもおられます。基本は科学好きな人の交流の場なのですが、最近は少々ハイレベルな学術集団に変貌しつつあります。



震災で一時休会に迫り込まれましたが、無事再開を果たしました。9月には箱根合宿で、熱い議論と酒と温泉でチームワークを高め、10月には論文をプレスリリースしました。「細胞内情報ネットワークの中心因子NIRFの発見について」というタイトルです。NIRFは放射線障害に関係する遺伝子として県内外の新聞やwebで宣伝されました。大学のトップページで紹介されたこともあり、研究会HPには大勢ご訪問頂きました。

今後は①癌予防への取り組みや、②癌患者さんへのサポートなど、社会参加も進めたいと考えています。今後とも変わらぬご支援をお願いいたします。（もり つとむ）

【編集委員】

- 林 正幸、本多たかし、中山 仁
- 横田 素美、大川 貴子、福島 直美
- 星野 聡子、馬場 香織、林 紋美