看護学部ニュース・レター Vol.48

光と緑の風通信

発行／2015年3月3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　Tel.024-547-1111（代）

卒業生・修了生へ

卒業生・修了生へ贈る言葉

看護学部長・看護学研究科長　**真壁　玲子**

看護学部卒業の皆様、そして看護学研究科修士課程修了の皆様、おめでとうございます。

2011年3月11日に発生した東日本大震災とそれに伴う原発事故からちょうど4年になります。看護学部卒業の皆様にとっては、入学からの4年間、復興に向けたプロセスを学内外で体験しながらの学生生活だったと思います。いよいよ看護職として活躍するスタートラインに立ちました。学生としての学びは終了しますが、看護職としての学びは継続します。復興を体験しながらの学生生活を過ごされた皆様ですので、何事にもチャレンジするという精神力を培われたことと思います。

福島県においては、復興支援に長期にかかわるという必要からより質の高い看護が求められています。皆様には県内での活躍が期待されています。就職先が県内外どちらの医療機関であろうとも、卒業後も大学との連携・協働を忘れることなく、どうかご活躍ください。そして、看護学研究科修士課程修了の皆様、看護職としてのキャリアの次のステップのスタートです。それぞれの看護学専門分野における実践や研究に、今まで以上にご活躍ください。

今後、楽しいこと、嬉しいこと、ストレスのかかることなど、いろんなことを体験することと思います。とても楽しみですね。自分の生き方で自分の自分なりの道を創られることを祈ります。文末になりましたが、酒井雄哉氏の「そのままの自分を出せばいい」（PHP、2014年）から文章を引用し皆様に贈る言葉とします。

「人間っていうのは、技があって、心の持ち方がある程度しっかりしていれば、大丈夫なんだ。やる気になれば、平気でなんでもやり遂げちゃうんだよ。やる気を持続させるには、月並みな言葉になるけど、ハングリー精神があればいいんだ。ハングリー精神がある人には、やっぱり物事をやり遂げる心の強さがあると思うよ。」

健康に留意され、ご活躍ください。

（まかべ　れいこ）

天は人の上に人を造らず 人の下に人を造らず

副看護学部長　**太田　操**

福澤諭吉『学問のすすめ』の冒頭に登場する有名なフレーズである。一説には、アメリカ合衆国独立宣言から引用されたといわれている。

今日は、このフレーズについてではなく、福澤諭吉に纏わるエピソードを紹介したい。

ある日、知人の家を訪ねる途中、何度か畑仕事をしている農民に道を聞いているうち、ある法則に気がついた。こちら側が偉そうな態度で尋ねると、農民は畑仕事の手を休めて丁寧に教えてくれる。こちらが下手（身分が低そうな態度）の時、農民はぞんざいな扱いをする。そこで、その後数回〝身分〟別に同じ事を試してみた。やっぱり!!農民たちの態度は明らかに違っていたのである。

このことは、人がある程度の地位につくと自分が偉くなったかのように誤解し、態度も偉そうになってしまう原因をつくるのは、他ならぬ市民であることを物語っている。そして、私たちは、ある地位の人間にも一般市民にも、いずれの立場にもなり得るのである。そう考えると、表題のフレーズが、アメリカ合衆国独立宣言からの翻案であることに納得がいく。

卒業生・修了生の皆様は、これから看護職として多くの人たちと出会い、その中から沢山のことを学ぶでしょう。子どもから高齢者まで、あるいは妊産婦、職場では、同僚、上司、他職種等々、いろいろな人との出会いや人間関係は、時に楽しく、時に自分に成長の機会を与えてくれる。その中で、決して〝白衣の威力〟に慢心せず、ぶれることなく、ケアの一担い手として邁進してほしいと願っている。

ご卒業おめでとうございます!! Good Luck!

（おおた　みさお）

贈る言葉

卒業予定者から在校生へ

在校生の皆さんへ

看護学部4年　石川　愛彩（14期生）

私にとって、この大学生活の四年間は宝物です！卒業が近づいた今、四年間を振り返ってみると看護師になることが一番の夢ではなかった私にとって、大学生活のスタートは不安でいっぱいでした。

大学の合格発表の数日後には東日本大震災があり、被災地となった福島で勉強をして行くことにも不安を感じていました。しかし、様々な勉強や実習を通して、また、クラスメートや先生方、看護師さんや患者さんとのたくさんの出会いを通して、看護師という職業に誇りを持つようになりました。今では福島の地で暖かい仲間と出会い、ここで看護を学べたことが幸せだと感じています。

また、部活動を通しても様々な経験や仲間との絆ができ、人間として成長できたと思います。これから自分が看護師として働くときに、このぎゅっと詰まった四年間が心の支えとなり、基盤になってくれると感じています。後輩の皆さんにも大学生活で色々なことに挑戦し、卒業するときの宝物をたくさん作ってほしいと思います！今まで支えて下さった方々に感謝し、これからも頑張っていきたいです。

（いしかわ　まあや）

大学院生活を振り返って

看護学研究科　佐藤　美由紀

2年半の大学院生活が修了し、数か月経ちました。「課題の締め切りは?!」と寝ぼけることもなくなり、ようやく修了した事を実感してきたところです。

数年間の臨床経験を経て、再学習が必要と考え大学院に入学しました。プレゼンテーション中心の講義は慣れるまで苦労しましたが、不得手な事も苦労して積み重ねる事で多少なりとも向上してくるものと実感しました。曖昧で言語化が難しい事柄をいかに周囲に分かりやすく表現していくかという事が、2年半で浮き彫りになった課題です。論文では特に苦労しました。そんな時、力強く支えてくれた先生方、先輩方、在校生には感謝しきれません。皆様との出会いが一番の実りです。関わったすべての皆様、本当にありがとうございました。6階パソコン室での（時におかしな）日々は忘れません。

（さとう　みゆき）

在校生から卒業生へ

卒業生のみなさんへ

看護学部3年　菅野　舞（15期生）

卒業生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。卒業生の皆さんには、勉強を始めとし大学生活のいろいろな面で本当にお世話になりました。3年前、入学したばかりで不安でいっぱいだった私達に優しく声をかけていただき、沢山のアドバイスをくださいました。

また、勉強や部活動、様々な場面で私達の前に立ち、後輩たちをリードしている姿はとても立派で、輝いてみえました。〝先輩方のようになりたい〟と憧れてその背中を追いかけてきました。皆さんが卒業されてしまうのは寂しく、心細いものでありますが、先輩方から教えていただいたことを後輩に伝え、皆さんのような立派な最上級生となれるよう努力していきたいと思います。

最後になりましたが、3年間本当にありがとうございました。卒業してからもそれぞれの道でご活躍されますことを心よりお祈りしています。

（かんの　まい）

ご卒業おめでとうございます

看護学研究科1年　佐藤　充

この度大学院を修了された先輩の皆様、ご卒業おめでとうございます。修了されて見える看護の世界はどのように見えるのでしょうか？私自身、入学して9ヶ月が経ちました。この間だけでもたくさんの先生や先輩方と出会うことで、多くの知識、様々な考え方や多様な価値観に触れました。それらは全て自分の看護を見つめなおす機会となりました。フルの学生の私でもこの短期間で入学前とは看護を見る世界が変化しています。仕事と学業を両立させてきた先輩方ならなおのことでしょう。ぜひ先輩方のその経験と知識に触れたいものです。今後そうした機会があることを願っています。

これまで当大学の修了生の方々に出会う機会が度々ありました。その活躍ぶりはみなさん素晴らしいものでした。この度修了された先輩方もそのように活躍していくことと思います。先輩方の今後の活躍に期待を込めて、贈る言葉とさせていただきます。本当におめでとうございます。

（さとう　みつる）

実習を通して学んだこと

領域別実習《15期生》

母性看護学実習　母性看護学実習を通しての学び

看護学部3年　大越　紗希

母性看護学実習では妊娠期、産褥期の母親とその児を受け持った。妊娠期では実際にレオポルド触診法などを用いて妊婦さんのお腹を触らせてもらい、胎位や胎向を把握した。お腹の触り方一つにしても妊婦さんと同じくらい胎児のことを大切に思っているという事が伝わるような触れ方をすることや、お腹の中にいるときから意図的に母子相互作用や新しい家族関係を作り出すような関わりをしていくことが大切であるということを学んだ。産褥期では褥婦さんの退行性・進行性進化が産褥日数に応じて順調に経過しているかを観察した。

またわが子に対する思いを聞く場面があり、生まれた喜びでいつでも幸せなわけではなく、不安の大きい時期でもあるという事がわかった。お母さんへの言葉かけには責任が大きく、自身自身の人とのを関わり方を見直す機会ともなった。

（おおごし　さき）

小児看護学実習　健康障害を持つ子どもの看護学実習での学び

看護学部3年　佐藤　健斗

私は今回の実習で、特に外来での医療処置における看護師の子どもとの関わり方について考えさせられました。

様々な医療器具が並び、子どもにとって見知らぬ人達に囲まれる処置室は大きな不安を感じる場所です。また、子どもは成人と異なり、泣き叫んだり処置から逃れようと暴れたりするため、医療者としては安全性への配慮やなるべく早く母親のもとに返してあげるためにと必要時、拘束することがあります。しかし、子どもの意志を確認することなくただ拘束することは、子どもの処置への自主性を無視してしまうことであり、病院は怖い所だという認識を子どもに植え付けてしまいかねません。子どもの処置に対する意志を確認し、処置後は子どもの頑張りを認めしっかりほめるなど、看護師として子どもが自信を持ち自主的に処置に臨むことができるようなアプローチの仕方を考え、実践していくことが大切になると感じました。

（さとう　けんと）

成人看護学実習（慢性期）　慢性疾患をもつ人への看護学実習

看護学部3年　鹿又　美琴

私は、慢性的な健康問題を抱える患者さんは、長期間で疾患・症状・治療と向き合っていること、または今後向き合っていかなければならないのだということを実感し、患者さんに寄り添った看護の重要性を学びました。

看護師は、患者さんが入院生活及び退院後の日常生活のなかで自身の状態と向き合うことができるような環境を提供し、絶食や水分制限などの治療上の制限、様々な検査などが患者さんへ及ぼす精神的負担や身体的苦痛を考えていくことが必要となります。慢性的な経過をたどる患者さんを理解するためには、患者さんの言動や表情だけでなく、症状や検査値の変化から患者さんの身体で生じているメカニズムも踏まえることが重要であり、患者さんの全体像から必要な看護を考え提供していく必要があることも学ぶことができました。

（かのまた　みこと）

成人看護学実習（急性期）　急性期にある人への看護学実習を終えて

看護学部3年　高崎　洋彰

周手術期（急性期）にある人は手術という身体的・心理的に侵襲が大きい治療を行い入院していますが、入院期間は短く手術後すぐに「退院」を視野にいれつつ関わっていくことが大切であるということを学びました。

そのためには術前の訓練やリハビリを促していくことが重要になってきます。看護師が促していくことも大切ですが、患者さんが自発的に行えることが重要であるため、どのようにすれば自発的に行ってもらうことができるかを考えていきました。

看護師の押し付けで回数や何をやるかを決めるのではなく、患者さんと一緒に何をどのくらいならできるかを話して決めていくことで、患者さんの意欲や自発性の向上が見られました。ケアや援助は看護者側の一方的な思いで行うのではなく、患者さんの思いも取り入れていくことが大切であることを学びました。

（たかさき　ひろあき）

精神看護学実習　精神の健康障害をもつ人の看護学実習での学び

看護学部3年　黒﨑　友理恵

私はこの実習で、看護師には病棟ではセルフケア能力の基盤をつくり、施設ではその能力の足りない部分を補助・確立していく役割があると学んだ。

看護問題を考えていく上で、対象の思い・生きがい・どんな人生史があり現在の対象が存在するのかを知ろうと、会話によって情報収集を行った。この過程で、傾聴・沈黙を待つこと・適度な休息の確保に配慮した。その結果、この会話が対象のはけ口・支えとなり、「援助を行うための会話（情報収集）」が、実は「会話自体がすでに援助」となっていたことに気が付いた。時間をかけて対象と場を共有し、向き合うことで引き出せた対象の思い。この思いを考慮した看護計画こそが、傾聴では補うことができない看護問題に介入する上で、より個別性のあるものにつながると学んだ。

（くろさき　ゆりえ）

実習を通して学んだこと

看護管理実習
看護管理学実習を終えて

看護学部4年　泉川　歩美（14期生）

先日、4年間の学生生活において最後の実習となる看護管理学実習を終えました。1週間という短い期間ではありましたが、毎日新たな学びがあり、とても充実した実習でした。

看護師は患者様に24時間一貫して質の高い看護を提供する必要があります。看護組織に属するメンバーがそれぞれ違う方向に向かって看護を行ってしまうと、看護にばらつきが出てしまい、一貫した看護が提供できません。管理職者はそのようなことを防ぐためにも組織に共通した目標を掲げ、メンバー全員が同じ方向に向かうことができるよう取り組むことが求められると思いました。またメンバーも掲げられた目標に向かってそれぞれ努力する必要があると学びました。

今回の実習での学びを忘れずに、春から組織の一員として患者様に質の高い看護を提供できるよう、頑張っていきたいと思います。

（いずみかわ　あゆみ）

地域を理解する実習
地域を理解する実習を通して学んだこと

看護学部2年　大槻　真子（16期生）

私は、今回の実習を通して大きく2つのことを学びました。

1つは、実際にその地域を見て歩き、地域の特徴を理解する重要性です。人口割合や罹患率など、既存資料から学ぶことももちろんありましたが、現地に赴き、地区踏査を行うことでしか得られない学びも多くありました。地域の気候を肌で感じ、町並みを観察し、住民にインタビューして得る学びは、地区踏査ならではのものでした。地域の生活環境や住民の健康に対する認識を知ることができ、実習地域への理解がより深まったように思います。

次に、連携の重要性です。保健活動は、地域の住民全体を対象に幅広い活動が行われるため、他職種や近隣地域との連携など、様々な人との連携が必要となることを学びました。

今回の実習では、保健師によって展開される看護を学ぶことができ、看護者としての視野が広がる貴重な経験になりました。この経験、学びを忘れずに、今後に活かしていきたいと思います。

（おおつき　まこ）

人々を理解する実習
実習を終えて

看護学部1年　奥川　ほのか（17期生）

私が今回の実習で学んだことは、対象の過去の経験は現在の対象の性格、考え方に深く関係しており、その関係性について考えていくことは、対象を理解することに繋がっていくということです。

私は実習が始まった頃は、話を続けることで精一杯でした。しかしそれは対象を理解することには繋がらないと気づき、それからは話を注意深く聞くようにしました。対象がどのような人生を歩んできたのかを知っていくにつれて、対象者の発言、行動との関係性を見つけることができるようになりました。そして、その関係性を考えること、見つけることが楽しいと思えるようになりました。また、そこから対象者一人ひとりにあった看護を考えていくことができるのではないかと思いました。

初めての実習は学んだこと、悩んだことが多くありましたが、それらは看護者として成長していくための基盤となるものでした。学んだことをこれから様々な場面で活かしていきたいです。

（おくがわ　ほのか）

卒業生近況報告

近況報告

あづま脳神経外科病院
4期生　田澤　智子

私は学生時代から、地域密着型の病院に興味を持っており、福島市内の民間病院に就職しました。新人看護師の時は、集中治療室に配属され、そこで3年間勤務後、急性期病棟への勤務となりました。

新人時代を振り返ると、疾患ばかりに目がいき、患者様を生活者としてみる視点が不足していました。また、急性期病棟に異動し、障害をもったまま在宅に戻るために看護師として患者に何ができるだろうと、「臓器別の看護」から「回復過程別の看護」へと自分の意識の転換が図れたことは私の中で大きな変化でした。そして、急性期から回復期そして在宅へと切れ目ない看護を提供したいと強く思うようになった事や、良き上司と同僚に恵まれた事から、卒後6年目という早い時期に病棟師長という管理者の道を選択しました。

現在は特殊疾患病棟という神経難病の患者様が療養されている病棟の師長となっています。患者様は医療依存度が高く、入院も年単位に及ぶ上、長期療養はご家族の身体的・精神的・社会的負担も大きくなります。そのため、私の病棟では、「看護師と家族との情報交換ノート」や「家族と一緒に行う患者の入浴ケア」など家族も含めた看護の提供を特に大事にしています。そして看護師10年目となった現在は自分の目指す看護ができる環境に居られることに感謝と喜びを感じています。

私から後輩の皆さんへのメッセージは、自分の目指す看護をどこまでも追求し続ける看護者となって下さい。

（たざわ　ともこ）

近況報告

会津保健福祉事務所
13期生　三瓶　真美

私は卒業後、会津保健福祉事務所で保健師として働いています。担当は精神保健で、電話や面接、家庭訪問による相談業務や、健康教育などが主な業務です。

相談内容は、医療機関未受診者で地域へ迷惑行為があるケースや、治療中断により入退院を繰り返しているケースなど、困難事例が多く寄せられます。また、犯罪行為や虐待など、問題が重複し、複雑化しているケースもあります。支援を検討する上では、的確な判断力と多面的に物事を捉える力が求められ、自分の未熟さを痛感して苦しむことも多くありますが、先輩保健師や上司に相談し、チームで支援を提供することで、自分になかった視点を補ってもらっています。また、保健師のみで支援を行うことには限界があるので、連携機関が実施する支援の特徴を理解し、互いの強みを生かした支援を展開することが、地域では重要であると思います。地域の方から感謝の言葉を頂いた時や、多職種とうまく支援を展開できたときに、保健師となった喜びを感じることができています。

最後に後輩へ。看護学生は、テスト勉強、実習、就職活動、国家試験など、大変な学生生活を送っていることと思います。大学で得た知識が就職後に100%役立つわけではありませんが、自分が必死になって努力して乗り越えた経験は、就職後もきっと強みになると思います。悔いの残らないように学生生活を過ごしてください。

（さんぺい　まみ）

近況報告

福島県立医科大学附属病院 4階西病棟
13期生　壽田　香菜

就職してようやく8か月が過ぎようとしています。この8か月は大学で学んだ知識や技術を凝縮したような期間でした。初めは、業務をこなす事に精一杯で、学んだ知識と実際の看護がなかなか、結び付きませんでした。しかし、日々、看護を実践していく中で考えて行動する余裕が出てきた今は、〝これはあの授業で習った事だ〟と、大学での学びを思い出す事が多くなってきました。そして、何をするにも大学での学びが土台となっていると感じ、同時に〝もっと勉強しておけばよかった〟という気持ちにもさせられます。

卒業した現在も、丁寧に指導して下さる先輩の下、勉強の毎日です。また、臨床現場では、教科書に載っていないことも沢山あります。そのような時に求められるのが、自分の持つ感覚や考える力だと思いました。そして、それらの力を培う機会を大学では大いに与えてもらったと実感しています。それでも、臨床で患者様と接してみると、自分自身では解決が難しい事が数えきれないほどあります。そのような時は、先輩方の助言の下、経験する事で学ぶこともありますが、まだ分からないことだらけです。

しかし、白衣を着れば一年目の私も患者様にとってはひとりの看護師です。患者様や指導して下さる先輩方の為にも、より良い看護師になれるよう努力していきたいです。また、4カ月後には私も先輩になるという意識を持ち、日々、向上していきたいと思います。

（すだ　かな）

定年退職に際して

総合科学部門　林　正幸

福島県立医科大学看護学部学生、職員、そしてOBの方々。満17年間、光が丘においてお世話になり、3月末には無事、教授職を終えることになりました。

思い起こせば、赴任が決まってからバタバタと図書館に整備する図書・雑誌の選定や情報科学演習のためのコンピュータ室整備、カリキュラムに沿った時間わりとシラバスの決定、そして入学試験など、時間の余裕がほとんどない中でこなし、何とかスタートを切ることができました。これで十分なのか、まだ何か準備を忘れていることがあるのか、不安の中で迎えた平成10年（1998年）4月の入学式は、学部開設と入学生を祝福する満開の桜に、雪が降り積もる寒さの中で執り行われました。しかし、新入生と教職員の熱気で充実感あふれる入学式であったと記憶しています。それから4年間の完成年度を迎えるまでは、毎日が新しいことの連続で、大変でしたが、学生と教職員でともに作り上げてゆく新しい看護学部は、大変充実感に溢れる仕事場でした。3年目には大学院修士課程開設が決定され、学部開設5年目で無事に修士課程も作ることができました。大学院の内装や什器の選択、コンピュータ演習室の整備なども任せていただき、大学院も学部も、日本の看護系学部学科では最高の教育研究環境を作ることができたと自負しております。

1999-2000年には学部から文部科学省在外研究員として米国テキサス大学ヒューストン校公衆衛生学部（客員教授）に派遣され、疫学の研究の傍ら、米国の看護学部や病院（MD Anderson Cancer center）と交流し、米国式の医療、看護がどのようなものか実体験できたことはその後大変役に立ちました。とりわけ、外務省やJICAの専門家として途上国支援をするときに、米国式の完全なる分業体制と強力なチームワークの手法とポリシーを学べたことは、前職（旧厚生省：国立公衆衛生院）より続けてきた途上国支援専門家としての経験に厚みをつけることができたと思っていますし、実際、今でも役立っています。

この時の交流や人脈をもとに、国際保健のサークル顧問として、米国、パキスタン、ミャンマーに学生を引率し、若い方々が国際理解のあり方を学び、異文化・異人種間で交流を深められたことは、今でも良い思い出となっています。とりわけタイ王国とは相互交流を実施し、タイ、コンケン大学学生約70名がこの17年間に、私の自宅を合宿所としてこの福島医大を訪れ、医大からもほぼ同数の学生がタイを訪問し、ホームステイや寮生活を楽しみました。

教育に関しては学生には何とか学問の楽しさを理解いただきたいと思い、努力はしたつもりですが、統計学や疫学は考え方の基礎が他の科学と少し違うので、講義する力が至らず、未だ悔いの残る部分です。

研究に関しては、福島県における大学の地域貢献を第一に考え、保健＋医療（国保＋後期高齢者医療）＋介護保険を、個人的に時系列でとらえ、分析する仕事を続けてきましたが、その成果をやっと住民に還元できる段階に来ました。この研究ができたのは、大学、学部そして県下各市町村、国保連、保健衛生協会など関係諸機関の理解・協力の賜物と感謝いたしております。

福島県立医科大学で過ごした17年間の成果を糧にこれからの余生を楽しんでゆきたいと考えております。皆様方、大変にありがとうございました。心より感謝いたします。

（はやし　まさゆき）

同窓会主催 就職説明会

平成27年1月10日、2・3年生を対象に同窓会主催の就職説明会が開催されました。実習期間中でしたが、3年生を中心に40名ほどの学生が参加し、関心の高さが伺われました。

平成26年3月に卒業したばかりの8名の卒業生が、現在の職種を選んだ理由、県内・県外就職のメリット、就職活動、アルバイト、国家試験の勉強法等をプレゼンテーションしてくださいました。病院主催の説明会とは異なり、身近な先輩からの忌憚のないお話は、時には真剣で熱く、時には率直すぎて爆笑を誘い、参加した在校生は近い将来自分がたどるであろう道を具体的にイメージ化する貴重な機会となったようです。

本学自慢の先輩・後輩の絆を示す素晴らしい会でした。

療養支援看護学部門　大崎　瑞恵

看護学部カレンダー

3月24日（火）
学位授与式

4月 3日（金）
就職ガイダンス（4年次生）

4月 8日（水）
入学式

5月～7月
地域・高齢者看護学実習（4年次生）

6月18日（木）
開学記念日

7月
基礎看護学実習Ⅰ（2年次生）

7月 5日（日）
オープンキャンパス（予定）

9月
統合実習（4年次生）

10月17日（土）
光が丘祭（予定）

編集後記

編集委員長として何度かこのコラムを書かせていただいたが、いよいよ今回が最後となる。書かなければいけないと思っているときは面倒で嫌で仕方ないが、書かせてもらえないとなると思いは裏腹に、是非書きたくなるものである。しかし、この機会は二度と巡って来ない。

学生時代の勉強も同じである。勉強できる時間のあるときに勉強しておけばよかったと、就職後に覆水盆に返すような反省をしないで済むよう、辛抱してがんばってほしい。

「学者如登山」辛いけれど頂点を極めたときの充実感は、又格別である。

編集委員長　林　正幸

◆編集委員

本多たかし、林　正幸、大崎　瑞恵、林　紋美、鈴木　良香、鈴木　学爾、田村　達也、有賀　優加、宮崎　恵美、池田真由美、根本　紀子