Happy-Hamakan-News (HHN)

浜医看学発　第２巻　第４号

2016 年 3 月号

浜田医療センター附属看護学校

外部講師特別講演（三浦麗子先生）
61期生の仲間と出会えて
国家試験を終えて
予餞会について
卒業式について
謝恩会について
2年生の老年看護学実習Ⅱ
1年生の基礎看護学実習Ⅰ

独立行政法人国立病院機構
浜田医療センター附属看護学校
〒697-8512 島根県浜田市浅井町 777－12
TEL0855-28-7788
mail：kanri-t@hamakan.nh.jp
http://www.hamakan-nh.jp/

発行責任者　石黒眞吾
編集責任者　福田明美
編集　田儀千代美、藤井光輝、隈部直子
小田川良子、畑中美保、世木幸雄
田中茉緒、三家本八千代
岩成美樹、松野由香、金山和正

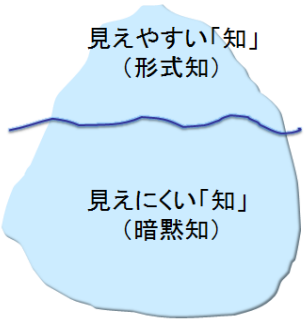
看護の道に旅立つ後輩へのメッセージ
看護を語ろう！
ー 看護師が臨床で経験を積むことの意味ー

倫理学講師　三浦麗子　先生

あなたは心に残っている患者さんとのかかわりはありますか？そして、何故心に残っているのか立ち止まって考えてみたことはありますか？ 先日、卒業を目前に控えた 61 期生の皆さんに看護学校の先輩（17 期生です）としてお話をさせていただく機会をいただきました。テーマは「看護を語ろう！―看護師が臨床で経験を積むことの意味― 」です。看護実践を言語化する、経験からの学習を看護の力に、などをキーワードに私が出会った素敵な看護師たちの事例を紹介しながら話を進めました。

さて、看護師は臨床でどのように「看護の知」を獲得し成長していくのでしょうか。看護師は専門職として継続的な学習を積み重ねていますが、同時に現場から学び取った経験的な知恵と知識を持っています。しかし、その多くが共有、伝達が困難な「暗黙知」です。下記の氷山モデルに示すように、水面下に隠れている見えにくい部分です。この「知」は、一人ひとりの看護師が看護を通して経験したことを言葉にして表出し、看護の意味づけをしていかない限り多くの場合「暗黙知」にとどまっています。臨床の現場では、毎日当たり前のように看護が実践されています。その当たり前を言語化し、対話をとおして振り返ることで、看護の意義や価値を見出すことができます。そこには、いのちを支え、いのちを守り、笑顔を引き出す看護師たちの姿が見えてきます。

看護師 2 年目になるＡさんは、気がかりになっている患者さんとのかかわりを書き、語り、同僚や上司と対話する中で大切なことに気づきます。実は患者さんの意思決定を支援していたり、患者さんのもつ力を引き出してる自分の姿に気づきます。立ち止まり、考え、語ってみたから見えてきたことです。さらにそのかかわりの中から患者さんに育てられている自分に気づきます。

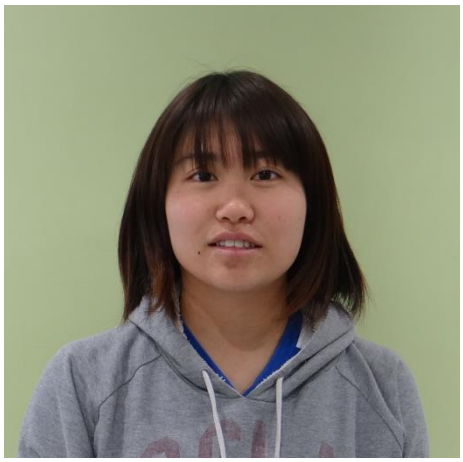


見えにくい「看護の知」

看護師が普通にしている「声掛け」という行為はどうでしょう。患者さんの観察、安全の保障、心理的支援、患者さんの思いを引き出す、患者さんとの距離を縮めるなど、場面や状況により「声掛け」という行為には多くの意図があります。清潔の援助の清拭も然り。大切な援助ですが、身体が清潔になり、血行が促進し、食欲がわき、それが患者さんの闘病意欲につながるとしたら看護師の取り組み姿勢も違ってきます。看護の見えにくい部分が少しずつ見えてくると看護がもっと面白くなるでしょう。

2 時間の講義でしたが、61 期生の集中力、目の輝き、うなづく姿などを見つけ、学生たちが臨地実習で出会った患者さんの看護と重ね合わせながら聞いているのだろうと想像し、逆に学生から力をいただきました。患者さんとのふれあいで感じる喜び、看護の価値や意義について触れ、喜びや感動を味わうことができる看護の素晴らしさを伝えることができたとしたら私の役割が少しでも果たせたと安堵しています。

61期生の仲間と出会えて



3年生　寺坂佳奈子

看護師になるという決意を胸に本校に入学したことがつい昨日のように思い出されます。三年間は本当にあっという間でした。私達のクラスは入学式の日から「静かに」と教員に注意された記憶があり、にぎやかな人が多いこのクラスで無事卒業することができるのか不安でした。しかし、こんなににぎやかなクラスであったからこそ、辛いことも乗り越えることができたのだと今はクラスの仲間に感謝しています。

私達のクラスの特徴はやるときはやるところだと思います。やる気スイッチが入らなければ全くクラスとして機能しませんが、やる気スイッチが入った時は行動がとても早いです。私は二年次の学校祭で運営委員長を務めましたが、今振り返ると学校祭の準備が三年間で一番大変だったと思うくらい大変でした。なかなかクラスのやる気スイッチが入らずにだらだらと準備を進めていましたが、学校祭２ヵ月前くらいから「やらなきゃまずい」とやる気スイッチがオンとなってからのクラスの団結力は素晴らしかったです。クラスの団結力のお蔭で無事学校祭を終えることができ、私は三年間で一番大きな達成感を味わうことができました。やる気スイッチが入った時のクラスは怖いものなしだと本気で思うくらい、最高で最強なクラスだと思います。

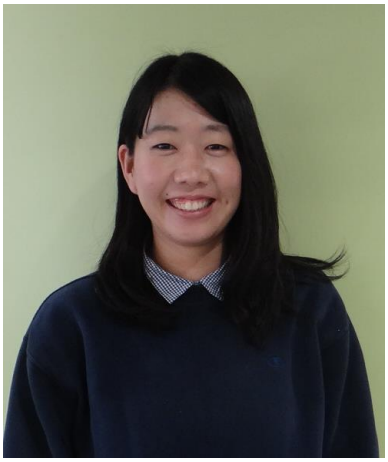
しかし、私はクラスに求めたいことが１つあります。それは妥協してほしくないことです。何かクラスで決める時も「それでいいんじゃない」と雰囲気に流されて決定することが多くあります。私は負けず嫌いなので妥協することが嫌いです。人生は妥協しないといけないことばかりと言われますが、妥協ばかりの人生では自分の道でないと思います。自分の意見を自分の中に押し殺すのではなく提案してみることで、自分の中の選択肢も広がると思います。そして最善の選択肢を選び続けることによって、後悔ない人生を歩めると思います。いつかクラスの仲間と再会する時に自分の人生に胸を張れるように、私はこれから夢だった看護師として自分に妥協をしないように日々看護を学び続けます。どうか皆さんも妥協しない人生を歩んでください。またいつか再会し、看護を語り合えることを楽しみにしています。

国家試験を終えて

3 年生　大島涼

私達 61 期生 34 名は 2 月 14 日に第 105 回看護師国家試験を受けました。看護師国家試験を受けるに当たり、長い臨地実習を終えて 12 月からは本格的な追い込み勉強を始めました。61 期生全員合格を目標として 1 日 1 日勉学に励みました。模試を受けて結果が出ない時は学生同士で励まし合い先生方に支えてもらい最後まで努力することができました。1 月になってからは学校長先生をはじめ、看護部の皆様や先生方や先輩方や後輩、家族など様々な方に応援をしていただきました。そのおかげで最後は全員で受験することができました。当日は緊張しましたが今まで勉強してきたことを充分に出しきれたと思います。ここまでやってこられたのも様々な方に支えていただいたおかげだと感謝しています。国家試験を終えて、授業での学びや実習での学びが本当に大切であると改めて感じました。最近の傾向として丸暗記では対応できない援助の根拠や優先順位を問われる問題が多いので後輩のみなさんには実習を大切にして欲しいと思います。国家試験を終えてもうすぐ卒業です。卒業前演習をしっかりと行って臨床に出てからも通用できるようにしたいと思います。これから社会にでていきますが今までお世話になった方々に恩返しできるように努力していきたいと思います。最後まで応援していただいてありがとうございました。

予餞会について



2 年生　須藤瑠衣子

第 61 期生の皆さんに感謝を伝えるために、予餞会の企画・運営をしました。今まで様々な企画を運営してきて、毎回行事を運営することの難しさと、他者にどのように動いてもらうと効率的になるかというところで悩んできました。そのため、今回はすべてを 1 人で背負おうとせず、細かくリーダーを決め、当日に向けて準備を進めてきました。実習と並行しながらの準備は思うように進まず、担当教員との調整も難しかったです。

しかし、リーダー会を開くことで、「どのような動きで会場準備を始めたら時間内に会場が完成するのか」など、他の人の意見を聞くことで、自分 1 人では絶対にできないという事を改めて考えることができました。

当日の準備では、机が予定していた数では足りないなどの問題が起こりましたが、それぞれのリーダーの判断によりすぐに解決し、時間通りに予餞会を始めることができました。このように、みんなで協力して企画をし、進めていくことでそれぞれが自分の役割を把握でき、自分の役割に責任を持つことができたため、うまくいったのだと考えました。

予餞会では、63 期生は合唱「旅立ちの日に」とクイズを行い、62 期生はムービーとダンスを披露しました。どちらも 61 期生への感謝の気持ちを込めた各学年らしい出し物でした。会場の雰囲気はとてもよかったです。教員からは「仮面舞踏会」が披露され、会場全体はまるでライブ会場のような盛り上がりを見せていました。61 期生からは各先生へメッセージを伝え、会場は涙を流す学生もたくさんいました。その後、61 期生の男子 4 人がダンスを披露し、予餞会は終了しました。

2 年間関わってきた 61 期生を送り出すために、在校生全員の協力の元に無事予餞会を成功させることができ、61 期生を送ることができたので良かったです。

今年は私が企画・運営委員長をしています。次に運営を担当させてもらうのは新入生歓迎会です。予餞会での反省を活かし、新入生をしっかり迎えられるような会にしようと思います。

卒業式について

3 年生　千賀磨美

平成 28 年 3 月 4 日、私たち 61 期生 34 名は無事卒業することができました。卒業式では、学生生活のなかでお世話になった方々の顔を一人ひとり思い返すと、感謝の気持ちでいっぱいになり、涙が溢れてきました。今までの感謝の気持ちをこれからいろんな形で恩返ししていきたい気持ちになりました。

看護学校に入学した頃は、これから勉強を続けていけるのかという不安でいっぱいでした。しかし、同じ悩みを持ち、共に支えあってきた友達の存在は大きく、友達のおかげでつらく苦しかったことも乗り越えることができました。実習で患者さんの看護を考えることに行き詰ったときは先生や病棟の看護師の方が一緒に悩んでくださいました。実習がつらく看護師になる夢を諦めそうになったときには友達が声をかけてくれ、たくさん相談に乗ってくれました。私は、訳あって看護学校を 4 年間で卒業しましたが、この 4 年間を通して多くの人と出会い、たくさんの経験をさせてもらいました。思い返せば、いつも笑いが絶えない楽しくかけがえのない毎日だったと思います。また、家族と離れて生活していても、いつも気にかけて応援してくれていたおかげで最後まで頑張ることができました。周りの方々に本当に恵まれていたと感じます。

卒業式では、学校長をはじめとする来賓の方々からの祝辞で、チーム医療が大切であるというお言葉をいただきました。私も学校生活を通して、チームで協働することの大切さを実感しました。今後、臨床現場で働く際には、チームで患者さんを看ていくために、患者さんに関わるたくさんの方々と協力し、看護をしていきたいです。また、患者さんだけでなくスタッフからも信頼される笑顔の絶えない看護師になりたいです。

謝恩会について

3 年生　新畑佳耶

謝恩会は 3 年間の看護学校生活でお世話になった全ての人々に感謝の意を示すものであり、とても大切な行事です。私は、今まで以上に皆様に喜んで頂け、一生の思い出に残るような謝恩会を開催したいと思い、謝恩会のリーダーになりました。しかし実際になってみると苦難の連続でした。学生間で意見が対立したり、教員の助言と自分たちの考え方に違いがあったりして、ジレンマに陥ることもありました。意見をまとめることの難しさを感じました。しかし、全員が納得するまで話し合うことによって、それも解決する事が出来ました。今回リーダーをやり、上に立つことはとても大変なのだと痛感しました。その一方で、自分の意見をきちんと相手に伝えること、みんなの意見に耳を傾け、みんなが納得するまで話し合う重要性を学び、リーダーを務めた事によって自分自身成長することが出来たと思います。61 期生みんなで協力して謝恩会を作り上げたからこそ、来て下さった皆様に「とても楽しい謝恩会でした」と喜んでいただくことができたのだと思います。

また、謝恩会のリーダーとしての役割を最後まで務めることができたのは、母の存在があったからこそと思っています。毎日食事を作り私の帰りを待ち、学校であった出来事や悩みなど親身になって聞いてくれ、謝恩会についても多くの事を相談しました。母に感謝の気持ちを伝えるとともに、今の気持ちを忘れずに頑張っていきたいと思います。そして、これまでは母に支えられてばかりでしたが、今後は私が母のことを支えていけるような存在になれるように努力していきたいと思います。

今後、私たちは社会人になります。不安なことなどたくさんありますが、謝恩会を通して学んだことを忘れず、自分たちの思い描く看護師像に近づけるように日々精進していきたいと思います。

62 期生老年看護学実習Ⅱについて

対象にあったコミュニケーションの必要性

2 年生　奥田彩華

今回、老年看護学実習Ⅱを終えて私は、対象にあったコミュニケーションの必要性を学ぶことが出来ました。受け持たせていただいた患者さんは、看護師や学生が病室に来ることを嫌っておられました。ですが、転倒リスクがあったため「トイレに移動する際にナースコールを押してください。」と伝えても「わかったわかった。」と怒ったようにいわれるだけで押されることはありませんでした。この伝え方は、患者さんに不快な思いや、つらい思いをさせているのではないかと考え、どのように伝えるべきか考えました。患者さんにとっては“ナースコールを押す”ということは自尊心を傷つけていることではないかと思い、“ナースコール”という単語を使わず、「何かあったら言ってください。」と声をかけたり、付き添ったりすることによって、患者さんは怒ることなく、「言いますよ。わかりました。」と話されるようになりました。また、体調が急変した際に、看護師を呼び、すぐに楽になったことがありました。そのことについて私は、「ナースコールを押したら看護師さんがすぐに来てくれて、楽にしてくれるので、押してくださいね。」と伝えると「そうか、わかった。これを押したら来てくれるんだな。」と発言され、少しずつナースコールの重要性を理解してくださっていました。この二つのことから、患者さんがこれまで生きてきた背景を理解し、どのような性格であるかを考え、それぞれにあった伝え方を考えていくことが重要だということがわかりました。

老年期における患者への個別性のある看護

2 年生　表美沙紀

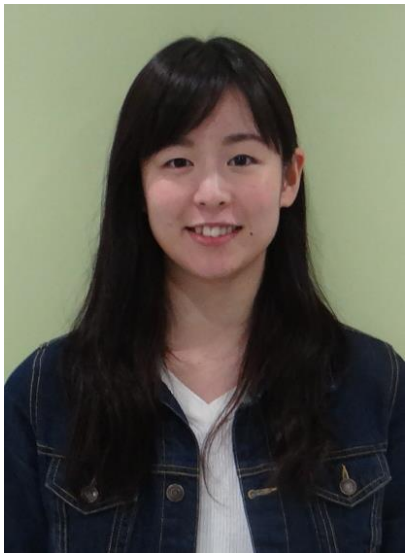
老年看護学実習Ⅰでは、地域で活動されている高齢者の方々と関わり高齢者の身体面・精神面・社会面の特徴の理解やできないことを見つけるのではなく、できることを見つけ、それをその人の強みとして理解するということを学びました。それを活かし、老年看護学実習Ⅱでは、高齢の入院患者さんを受け持ちました。患者の理解の他に受け持たせていただいた患者様は重度の難聴のため言語的コミュニケーションが難しく筆談を用いてコミュニケーションをとったが、文字だけでは感情が伝わりにくいため、表情やジェスチャーを交えることで患者様に感情ある温かい叫びかけやコミュニケーションをとることで不安の軽減や患者様のやる気を引き出すことができると理解でき疾患を抱えた高齢者の関わりについて学ぶことができました。援助の計画では対象の強みや残存機能を活かせるよう取り組んでいきました。患者の力を活かすためには対象者の疾患、症状、加齢に伴う変化を理解することが必要であると学びました。しかし、対象の強みや残存機能を活かそうと身体的側面に注目してしまい対象の思いには注目が薄れてしまうことがありました。ですが、対象に合わせた個別性のある看護を展開するには、まずは対象やその家族の思いを知ることが大切だという事を感じることができたので、今後は今回の学びをこれからの多くの実習に活かし患者さんの思いを理解し患者さん１人１人に合った看護を行っていきたいと思います。

患者の持てる力を活かした関わり

2 年生　三浦楓香

老年看護学実習Ⅰで高齢者の特徴を学び、それを活かして臨んだ老年看護学実習Ⅱでは、疾患を抱えて入院している高齢者の看護について学びました。今回の実習では術後で退院されるまでの方を受け持たせていただき、80 歳代と高齢であり、高齢者は感覚機能から低下していくのでコミュニケーションで工夫が必要なこともありました。また、入院をするとどうしてもベッド上で臥床している時間が多くなり、筋力や可動域の低下があるので、患者様の力を活かしながら出来ないことは介助するなど、持てる力を大切にして日常生活の援助を行いました。患者様は術後の自己管理が必要となるため、退院される前には患者様とパンフレットを読んで、「ここはこうしたらよさそうですね」などとその方の生活の流れを一緒にイメージし生活パターンを考えながら、注意点や管理方法を見出し、個別性のある看護を行うことができたと思います。今回の実習で、疾患を抱えながらもより良い入院生活・自宅で生活を行うために、まず対象の特徴や生活背景を把握した上で看護を提供する大切さを改めて実感しました。今後の実習でもこの学びを活かしながら、持てる力を重視した個別性のある看護を学んでいきたいです。

高齢患者に対する看護についての学び



2 年生　和久利萌子

今回私は、回復期リハビリ病棟で実習をしました。そこで出会った患者は左大腿骨頚部骨折で入院し、人工骨頭置換術が行われ、現在退院に向けリハビリ中の方でした。人工骨頭置換術を行った患者さんは合併症として脱臼を起こしやすいです。そのため、禁忌肢位を知って生活の中でその体位をとらないことが必要です。受け持たせていただいた患者さんも、入院中から、退院後も脱臼を防ぐために自助具を使いながら ADL の自立を図っていました。

しかし、患者さんは老年期にある方であり、「もうこんな年だからええだろ。」と、リハビリや自助具の使用について諦めている姿が見られていました。私はリハビリをすることによって家で生活することができる力を持っているのだから、患者の“早く家に帰りたい”という気持ちを諦めてほしくないと思いました。そこで、毎日隣で一緒にリハビリのトレーニングを行ったり、退院後の楽しみを一緒に見つけたりすることで治療への意欲を引き出していこうと考えました。ただ清拭などの援助をすることだけが看護ではなく、患者さんの隣に寄り添い“一緒に”何かをすることで気持ちを理解し合うことも看護であるということを学ぶことができました。この学びを今後の実習に活かしていきたいです。

63 期生基礎看護学実習Ⅰ

1年次の実習を終えて

1 年次に経験する実習は、基礎看護学実習Ⅰ（1 単位：45 時間）です。初めての実習は、5 月末に 2 日間病棟実習へ行きました。この実習は、病院の環境を知り、患者とコミュニケーションを図ることが目的で、病棟看護師の患者さんへの対応を見学し多くの学びを得ました。そこから 7 ヶ月間、学内で専門的知識を学び、看護技術を身につけながら少しずつ成長してきました。

平成 28 年 1 月 29 日（金）～平成 28 年 2 月 5 日（金）で、2 回目の実習に 5 日間取り組みました。この実習は、「健康上の問題を持ち入院している個人を理解し日常生活援助に必要な基礎的能力を養う」という目的があり 1 年生は、受け持ち患者さんへ初めて日常生活援助※1 を実施させていただきました。

実践的な援助を行って

1 年生　小川紗季

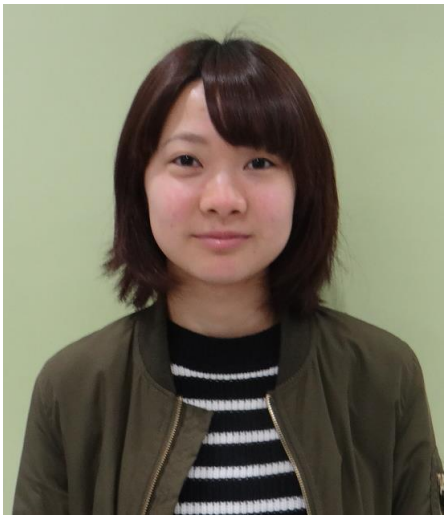
今回の実習は、基礎看護学実習Ⅰ（その１）とは違い、自分で患者さんの情報を収集し、アセスメントをし、コミュニケーションなどを通して援助計画を作成して実施、評価を行いました。実習が始まるまでの期間、知識と技術の準備のため実習メンバーと、清拭と足浴など練習を行ったりしていましたが、実際に臨床の場で患者さんを目にすると、緊張してしまい上手く話せなかったり、援助を行っている際に戸惑ったりすることがありました。今回、2 人の患者さんを受け持たせていただき、患者さんによって疾患や日常生活動作の自立度なども異なってくるので、その患者さんに合った援助方法を考え、実施することが、個別性のある看護に繋がるということを学びました。

実習では、看護師がされる援助技術を見て学ぶことが多くありました。看護師は、一人ひとりの患者さんの些細な変化に気づいておられました。ただ、援助を行うだけでなく、患者さんの状態の変化に気づく観察力も必要だと思ったのと同時に、患者さんの命に関わる職種ということの責任の重大さを改めて感じました。

今後の実習では、患者さんの個別性を大事にし、一人ひとりに合わせた看護を行いたいと思います。

※1：食事（配膳・食事介助）への援助・排泄（トイレ誘導など）への援助・清潔保持（全身清拭・足浴など）への援助・移動（車いす）の援助など。

患者に合った援助を行うことの大切さ

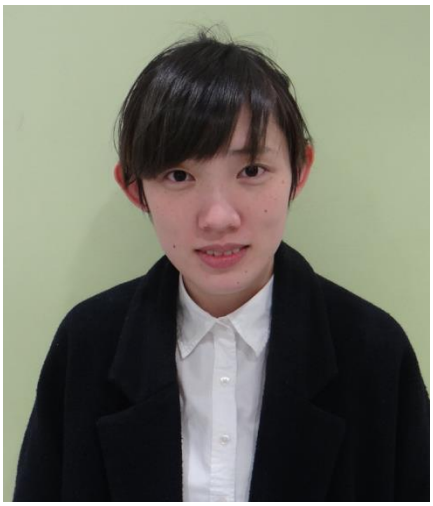


1年生　檜川恵

基礎看護学実習Ⅰ（その２）の実習では、大動脈弁狭窄症を患っておられるA氏を受け持ちました。A氏はペースメーカー挿入術を受け、数日しかたっておらず自分でお風呂に入ることができず、看護師側が全身清拭を行いました。A氏は自分で上肢や胸部を拭くことができるため、上肢や胸部は拭いてもらい、拭くことができない背部や下肢は援助を行いました。このようにA氏にできることを行ってもらうことで患者の日常生活動作の向上につながるということが分かりました。下肢を拭く際に患者の関節を支えて拭くことができず、A氏に負担をかけてしまいました。自分の技術の未熟さを感じ、学校でもっと基礎を身につける必要があると思いました。また、アセスメントをする際に、ペースメーカー挿入部の痛みを確認する必要があり、ただ「痛いですか？」と聞くだけではなく、「どのような痛みですか？」や「いつから痛いですか？」といった痛みの確認をするべきだったと考えました。

今回の実習で学んだことを次の実習で生かし、疾患・症状の勉強をさらに進めていきたいです。また、患者に安全・安楽な援助を提供していけるように技術練習も行っていきたいです。

5日間で学んだこと



1年生　渡邊美咲

私は普段、疾病論や人体形態機能学などの講義で身体のことを学習しています。しかし、私の身近にその疾患や症状の人は、ほとんどいなかったため、実際の疾患についてイメージすることが難しかったです。しかし今回、肺炎で入院中の患者を受け持ち、肺炎やそれに関連することを今までにないくらい自己学習しました。そして、学んだことを患者の状態と照らし合わせると一致することが多く、そのことで患者の状況が理解しやすく、学習したことがすんなりと頭に入り、これが学習なのだと気づき感動しました。

また、今回はじめて苦痛の伴う援助を見ました。それは、吸引といって気道や口腔内にある痰などの分泌物を細い管で吸い取る援助の事です。私は、その援助で苦しそうにする患者の姿をみて胸が苦しくなりました。しかし、援助しなければ症状が悪化したり、今よりももっと不快な思いをされたりするので援助を実施しないわけにはいかず、援助をしなければいけないと思う自分と、患者に不快な思いをさせていいのかと思う自分との間に葛藤がありました。そこで私は看護とは何なのか考えました。苦痛を伴う援助に関して私たちは、痛みを少しでも緩和するため、患者の手を握ったり、声をかけたりします。そして、なるべく早く援助を終えることができるように努めることが大切だと思いました。

最後にこの5日間の実習では、新しい刺激を受けて自分の中での学びがたくさんありました。この学びを今後の講義や実習につなげられるよう何事も前向きに取り組んでいこうと思います。

今後の予定

3月25日	看護師国家試験合格発表
4月1日	オープンスクール
4月4日	始業式
4月6日	入学式
5月6日	ナイチンゲール生誕祭
7月22日	終業式

学生製作の雪だるま

2016年節分

編集後記

３月４日に６１期生が卒業を迎え皆新たな道へ旅立っていきました。慣れない環境で最初は不安もあるでしょうが、念願かなってやっと看護師として働けることになるのでがんばってもらいたいです。今年は例年より花粉が多く黄砂もあります。東アジアでも国際的な取り組みを推進してほしいところです。来年度は新しく６４期生が入学してくるので、その様子等をこの広報誌でお知らせできればとおもっておりますので、今後ともご愛読のほどよろしくお願い致します。

独立行政法人国立病院機構

浜田医療センター附属看護学校

〒697-8512 島根県浜田市浅井町 777－12

TEL0855-28-7788

mail：kanri-t@hamkan-nh.jp

http://www.hamakan-nh.jp/