

# Happy-Hamakan-News (HHN)

浜医看学発 第6巻 第2号

2019年9月号

浜田医療センター附属看護学校

<http://www>

宿泊研修(67期生)・・・1～2P

プレナース研修(66期生)・・・4P

国家試験への取り組み(65期生)・・・6P

コーヒースタンド・・・10P

学年紹介(2年生)・・・3P

基礎看護学実習Ⅱを終えて(66期生)・・・5P

2019年度オープンスクール夏・・・7～9P



67期生 38名

島根県立少年自然の家で宿泊研修！

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  
Tel 0855-28-7788  
Fax 0855-28-7789  
[https://hamada.hosp.go.jp/kango/index\\_00001.html](https://hamada.hosp.go.jp/kango/index_00001.html)

発行責任者  
編集責任者  
編集

石黒眞吾  
高下智香子  
田儀千代美、畑中美保、崎本美子、岡本諭、  
山岡富美香、福嶋洋子、平田洋子、  
三家本八千代、尾川ひとみ、岩成美樹、  
松野由香、金山和正



## ～宿泊研修(67期生)～

私たち67期生は、8月26日から28日の3日間、宿泊研修で江津市にある少年自然の家に行ってきました。宿泊研修のクラステーマ「一致団結～受け入れる心を育もう～」を意識して2泊3日を過ごしました。

まず、1日目は「冒険の森」と「体育：ヨガ」と「肝試し」をしました。「冒険の森」ではスタートからゴールまでの21個のアスレチックをチームごとに挑戦しました。身体の衰えは恐ろしいもので、ゴールに辿り着くことが思っていた以上に大変でした。時にはチームで協力しました。ゴールをしたときの達成感は大きく、チームの仲が今まで以上に深まったと感じています。その後は体育でヨガを行ってリフレッシュできました。夜は「肝試し」を行い、1日目から濃厚でした。2日目は雨が降り、室内イモーム（施設のキャラクター）とかくれんぼを行いました。先生達がイモームを隠すのが上手で見つけることが難しかったです。その後は「ストレス耐性・タイムマネジメント」の特別講演を聴講しました。ストレスの原因を分析して、自己に合った解消法や見方を変える等のストレスと付き合う方法を皆で考えることができました。夜はバーベキューを行いました。火起しから行ったので、その火で焼いた肉や野菜はいつも以上においしく感じました。最終日も雨はやまず、室内で「森の写真立て」を協力して作りました。作業では初心に戻って楽しく作ることができました。

この3日間は、自己と他者の違いを知り、各々の個性を輝かせる機会になりました。また、チーム間での助け合いや協調性など沢山のことを学び、よりクラスの団結力が高まったと思うので、今後の学校生活で活かしていきたいです。



1年生 吉丘 歩佳



今回の宿泊研修ではグループでの行動が多く、集合前など皆で声を掛け合い協力して進めることができました。

また、クラス全員で協力しながら「森のカレンダー」を作成することで、クラスの親睦を深めることに繋がったと思います。バーベキューでも他グループの学生と協力しながら準備しました。火起こしは、初めての体験だったので、皆と相談して行いました。今まであまり話したことがないクラスメイトが声を掛けてくれたことが嬉しかったです。片付けでは、指示を待つのではなく、皆それぞれ何をすればいいのかを考えて自主的に行動していました。

宿泊研修で目標にしていた「笑顔で楽しむ」は達成できたと思います。1日目から野外活動で体を動かしたので疲れましたが、皆で話し合いながら行うことで楽しめました。今後の学校生活でも皆で協力して技術練習や実習を行っていきたいと思います。そして、より親睦を深めるため、これからもたくさんの人と話していきたいです。



1年生 上田 恵



## ～学年紹介 2年生(66期生)～

私たちのクラスは女子 29 人、男子 7 人、計 36 人のクラスです。私たちのクラスの良さは仲が良く、団結力があり、協調性があることです。グループ学習の時はグループメンバー全員が積極的に意見を出し合い、ほかのメンバーの意見も傾聴しながら、よい案を出すためにみんなで協力することができます。実習中、うまくいかないことがあってへこんでいるときには、とても気にかけてくれて、励ましてくれます。6月の下旬から7月の中旬にかけて初めて12日間の実習を体験しました。知識も技術も追い付かず、くじけそうになることもありました。しかし、クラス全員が一生懸命実習に取り組んでいる姿や、ほかの人のことも気にかけて、励ましているクラスメイトを見て、自分もまだまだ頑張らないといけないという気持ちになりました。このように私たちのクラスは優しく、自分のことだけでなく人のことも気にかけることができる、看護師になるにふさわしい人たちばかりのクラスだと思っています。これから、実習も増え、そのあとには国家試験という大きな壁がありますが、1人だけではなく全員で助け合って、切磋琢磨しながらも乗り越えていきたいと思っています。



2年生 田邨 優希



国家試験全員合格を目指し、日々実習・勉学に取り組んでいます。

## ～プレナース研修(66期生)～

6月中旬に江藤かをる先生を講師にお迎えし、プレナース研修が行われました。プレナース研修では、社会人として必要なマナーや言葉遣いを教わりました。研修はチームで協力して進めていきました。意見を言ったチームに得点が入る方式で研修を行うことで、自主性を高め、参加することができました。特に印象に残っているのは、コミュニケーションの基本として視覚が初めの印象を左右することです。これからの実習で患者さんや看護師さんとコミュニケーションをとるとき表情や身だしなみ、話し方や態度に気をつけてよい印象を持ってもらえるようにしたいと思います。また、いろいろなシチュエーションでロールプレイを行い、正しい言葉遣いの練習をしました。患者さんとの話し方や言葉遣いのポイントを教わりました。私は丁寧な言葉遣いが苦手だったのでとても勉強になりました。今回のプレナース研修で学んだことを実習先、就職後も使えるよう覚えておきたいです。



2年生 益本 果歩



私が研修の中で一番印象に残っているのは、美的凝視です。これは、良好な人間関係作りのポイントで、実際に、研修中の活動で向かい側の人の長所をお互いに言い合いました。自分が相手からどう思われているか、自分の知らない自分の一面などを客観的に知るいい機会になりました。この研修では6グループに分かれ点数競争をしました。挙手をして正解した人も間違えた人も加点されるルールだったので、私たちは積極的に挙手をし、普段はあまり発言しない人も勇気を出して、一人一人が自分のグループの優勝のために積極的に取り組んでいたことで、活発な意見交換が行えたと感じました。

プレナース研修の翌日から浜田医療センターの基礎看護学実習Ⅱが初めての、12日間の実習ということもあり66期生は希望と不安でいっぱいでしたが、挨拶や態度などを実習の中で実践することができたと思います。プレナース研修を通して、挨拶・コミュニケーション・態度・組織の一員としての考え方と行動などについて詳しく学ぶことができたので、この経験を今後の生活や実習に生かしていきたいです。



2年生 石橋 奈々

## ～基礎看護学実習Ⅱを終えて(66期生)～

私たち2年生は6月19日より12日間、基礎看護実習Ⅱを取り組みました。この実習では、受け持たせていただいた患者さんとのコミュニケーションや電子カルテを通して情報収集し、患者さんの身体の中で何が起きているのか、必要な援助などを自分たちで看護過程の展開をしました。初めての看護過程で、コミュニケーションの中で情報を集めようとしますが、話の内容がずれてしまって、思うように必要な情報を得ることができませんでした。しかし、実習指導者さんや先生方は丁寧にフォローして下さい、同じ病棟のメンバー同士でもお互いに悩んでいることを話したりすることで解決することができました。次に集めた情報を整理して、患者さんに必要な援助とその方法を工夫することを考えます。また、患者さんの症状は日々変化していくのでしっかり観察し看護計画は随時修正を加えました。実習終了後にまとめの会を行い、クラス全員で実習での学びを共有しました。看護過程の展開において情報収集の大切さや、看護目標の設定が達成可能かどうか見極める必要がありました。初めての12日間の実習で不安もありましたが、しっかりと患者さんに向き合って自分の考えを深めることができ、今回学んだことを次の実習に生かしたいと思いました。



2年生 落合 真美



今回の実習は初めての12日間の実習だったこともあり気合いを入れて臨みましたが、患者さんを前にして難しいことも沢山ありました。しかし、誰一人として休むことなく全員で実習を終えられたことが嬉しかったです。患者さんに向き合って自分で情報収集をして、看護過程の展開を初めて行い、看護計画で立てた目標を達成できるように実際に考えた援助を実践し、評価をしてさらに看護計画を患者さんに合ったものに変化させていくというこの一連の流れを経験することができたので、今までにないような発見や座学では学ぶことができなかった視点を実際に臨床の場で活用することがありました。学びのある実習になりました。その中でも看護計画を立てた根拠の部分がはっきりしていないと、その人にあつた目標の設定や計画につながらない状況もわかりました。一生懸命考えて立案することが看護計画には大切ですが、その中の援助一つをとっても根拠が裏付けされていないと意味のない援助になりかねないことも学びました。各病棟に特色があり、実習終了後に行なったまとめの会はその共有にもつながりました。今度は違う病棟に実習で行くことになるので、まとめの会の他病棟の学びを参考にしたいと思いました。



2年生 植田 羅偉

## ～国家試験への取り組み(65期生)～

私たち3年生は、国家試験まで残り5ヶ月となりました。クラス目標として、全員合格を挙げ意識を高めながら学習しています。3年生は実習との両立にもなるので、毎月の実習と向き合いながら日々、勉強しています。実習の中で学んだことや、病態、症状を試験問題と結びつけながら日々の知識が確実なものなるよう取り組んでいます。また毎朝、全員で20分の時間をとり、試験問題に取り組んでいます。各自の勉強だけではなくグループを作り、担当教員に指導をいただきながら、グループごとでも勉強をしています。また、それぞれが学んだことをグループの枠組みを越えて、教えあいながら学びを深めています。1回1回の模試で一喜一憂せず振り返りを必ず行い、次の模試に向けて頑張っています。

実習や日々の勉強で心が折れそうになることもありますが、学年全員で助け合いながら国家試験に向けて勉強しています。授業や実習、課題など多重課題ではありますが、1人1人が目指す理想の看護師になれるよう全員で頑張っています。



3年生 曾田 綾実



講師をお迎えして、看護師国家試験対策！



## ~2019年度オープンスクール夏~

7月21日に今年度2回目のオープンスクールを私たち2年生が主となり1年生と行いました。午前中に小学生、中学生、午後から高校生、社会人と多くの方々に参加していただきました。参加者の方々は、最初は緊張した様子でしたが、模擬授業での交流や、看護体験をしていくうちにたくさんの笑顔と積極的な発言がみられ楽しんでいる様子が見られました。参加者の皆さんと看護学生との距離が縮まったように感じられ、嬉しく思いました。短い時間でしたが、浜看の良さが十分に伝わったと思います。事前に各ブースがきちんと準備を行いオープンスクールの予定をそれぞれが把握したことで当日もスムーズに進めることが出来ました。当日の人数変更がありましたが、先生方、学生同士でうまく連携し、臨機応変に対応することが出来ました。また、当日はあいにくの雨で湿度も高かったため熱中症への呼びかけを心がけました。そのため体調不良者が出ることはなくオープンスクールを終えることが出来ました。オープンスクールを運営するにあたって、全体の状況を把握し指示を出すこと、全体をまとめることの難しさ、分かりやすい言葉遣いやコミュニケーションの取り方が必要であると学びました。参加者の皆さんからの「楽しかった。」「浜看の良さを知れた。」との感想を頂き、喜びと達成感を感じることもできました。今後たくさんの方に参加して頂き、だれもが楽しく浜看のいいところを知ってもらえるような機会を作っていきたいと思います。



2年生 岩田 玖瑠美



## 沐浴体験

私は、オープンスクールで赤ちゃんの沐浴体験と妊婦体験と赤ちゃんの心音聴診を行いました。赤ちゃんの沐浴体験では、2年生が主体となって参加者の方々と一緒に行いました。沐浴では赤ちゃんの人形を使って体を洗ったり、拭いたりしました。参加者の中には初めての方もいましたが体験してゆくうちに上手になっていき、笑顔で行うことができるようになりました。赤ちゃんの心音聴診と妊婦体験は1年生が主体となって行い、参加者の方々にやさしく丁寧に教えられ、和気あいあいとした雰囲気の中で行うことができました。これからもオープンスクールに来てくださった方々に少しでも浜看に興味を持っていただけるよう精一杯頑張っていきたいと思います。



2年生 吉崎 愛未



## ハンドマッサージ

私はハンドマッサージを担当しました。実習の現場で行うハンドマッサージを説明しながら参加者に体験していただきました。看護の道を目指す参加者に実習の様子など説明をさせて頂き、看護に興味を持っていただけたと思います。また、アロマの香りで心と体を癒してもらうことが出来ました。今回のオープンキャンパスを機に看護師になりたいという方が増えると嬉しいです。



2年生 和田 咲楽



## フィジカルアセスメント

私は、オープンスクールでフィジカルアセスメントを担当しました。フィジカルアセスメントでは、図書室や利用している教科書を用いて勉強している内容の紹介、聴診、血圧測定などの3つのブースに分かれて実施しました。どのブースでも来た人は興味を持って参加しておられる様子でした。来られた方みなさん楽しんでいる様子だったので次回もしっかりこの学校、看護の道に興味をもってもらえるよう準備していきたいです。

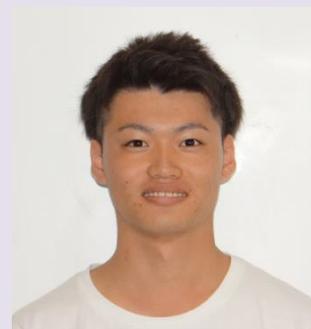


2年生 齋藤 寛巖



## 創傷処置

今回、私はオープンスクールで創傷処置のリーダーを担当しました。創傷処置として、身近で使える包帯法や、滅菌操作を行ないました。少しでも、楽しんで覚えて帰ってもらえるよう取り組みました。パンフレットを用い、実際にやってみせて説明をしました。参加者の皆さんにも興味を持って頂けたみたいで、この体験をきっかけに看護の道に進みたいという参加者が増えると嬉しいと思いました。



2年生 小澤 諒也



# コーヒーブレイク

(教務室のつづやき)



秋は夏の疲れをとる季節

1年生担任 福嶋 洋子

暑い夏が終わり、少し涼しくなりはじめた初秋の頃に体の疲れが一気に出て、夏バテの状態が長引くことがあります。(夏バテの状態が長引いてしまうことを秋バテと言うそうです。)台風の影響や秋雨前線で天候が崩れることも、秋バテを招く原因のようです。

秋に旬を迎える魚や根菜・果物には、体を温める糖質、疲労回復に効果があるビタミンが多く含まれています。浜田に来て3年目になりますが、お魚や果物(特に赤梨!)の美味しさには驚きました。秋には地元の旬の食材をいただきながら、秋バテを乗り切りましょう!



1年生担任 岡本 諭

私が浜田に来て今、気になっているのが昼のチャイムです。学校のチャイムではなく、市役所(?)から流れるあの音楽です。はじめは昼に音楽が流れること自体驚いたのですが、何度か聞いているうちに、耳に残るメロディだなあ、何の曲だろうと思うようになりました。そして12時になるとつい聞き入ってしまいます。ある日何の曲か調べたところ、浜田市の歌であることを知りました。歌詞もあるようですが、私にはこのオルゴールの曲が心地よく感じます。皆さんもたまには耳を傾けてみませんか。



事務助手 岩成 美樹

毎日ふたつのお弁当作りから私の一日が始まります。冷凍食品は使わないようにしてほぼ昨夜の残りのものが並んでしまうのですが、何かひとつ工夫をするように心がけています。

春の芽吹き



桜おにぎり



#季節を感じるお弁当

イースター玉子



ソーメン



ハロウィン



クリスマス



時にはスイーツも!



そして折角なのでお弁当記録を残そうと写真を撮り、何かと話題のインスタグラムに投稿することもあります。そうすると思わぬ副産物が!なんと名前入りのお弁当箱をプレゼントしていただけるなんてこともあります。

あと何年か続くお弁当生活、楽しみながら続けていきたいと思っています。

# 学校祭 2019



## 和気あいあい ～令和と共に彩りを～

10月20日(日) 9:00～15:00

浜田駅北医療フェスタと同時開催!

今年は明誠高等学校の生徒による企画もあります

- 1階 ちびっこランド 9:00～15:00  
ボールあてゲーム、ぬりえ、魚つり
- 2階 ハンドマッサージ 9:00～15:00(受付は 14:00 まで)  
学校紹介・進路相談・体験スペース  
★明誠高等学校(福祉科)の生徒による企画★
- 3階 フリーマーケット
- 4階 模擬店 販売開始 10:30～おいしい料理はいかがですか♡  
ラーメン・炊き込みご飯・フランクフルト  
赤天・ポップコーン・パン  
★レモネードスタンド(小児がんへの支援)★
- 5階 イベント・無料カフェスペース 10:00～15:00

### 支援活動について

1. 全国の小児がんの子どもたちの支援としてレモネードスタンドを開催します!
2. ペットボトルのキャップを集めて、世界の子どもたちへワククンを届けるエコキャップ運動を行います。
3. 学校祭の収益は浜田医療センターを通して地域の皆様に還元します。

ご協力お願いします

### イベントスケジュール

時間	イベント内容
10:00～10:10	手話部による手話の合唱
10:20～10:50	少年少女合唱団による合唱
11:05～12:00	キッズダンスFREEによるダンス
12:00～13:30	昼休憩
13:30～14:30	石見神楽今福神楽社中

ぜひお越しください!!

TEL : 0855-28-7788 主催 : 学生自治会

詳しくはこちらのQRコードから →

駐車場はございませんので、  
近隣の駐車場や公共交通機関をご利用ください。



### 入学試験・出願期間

特別推薦入試 (指定校制)	一般推薦・社会人入試	一般入試
2019年9月20日(金)	2019年10月21日(月)	2019年12月17日(火)
～	～	～
2019年9月27日(金)	2019年10月29日(火)	2020年1月14日(火)
必着	必着	必着