



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



2022年度京都民医連看護学生委員会主催 学習会第2弾のお知らせ

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）

『解剖生理』を学ぶ～脳神経編～

<日程> 2022年10月28日(金)18:00～

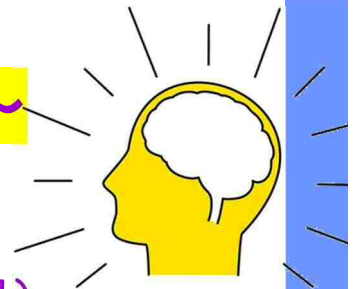
<講師> 堂本 睦子 師長(京都民医連中央病院)

脳卒中リハビリテーション認定看護師

<場所> オンライン(ZOOMを使用)

<締切> 10月21日(金)

申込みフォームはこちらから⇒



もくじ：

- 1 頁：10/28「解剖生理」学習会のお知らせ
- 2 頁：わたしの部署紹介（あすかい）
- 3 頁：休日の過ごし方（京都協立）
- 4 頁：夏企画の報告(ENS & 国試対策講座)

- 5 頁：シリーズ キラッと訪問看護③(ひまわり)
- 6 頁：わたしのおすすめ(中央)
& 奨学生募集案内
- 7 頁：簡単レシピ(ごはんレシピ)
- 8 頁：おたよりコーナー

京都民医連あすかい病院

わたしの部署紹介



私の働いている北2病棟は51床の回復期リハビリテーション病棟になっています。回復期リハビリテーション病棟では、主に脳梗塞などの脳血管疾患、腰椎圧迫骨折や大腿骨頸部骨折の術後などで病状が安定した患者さんに対し、自宅や地域に戻るために治療・リハビリを中心とした支援を行っています。

北2病棟では多い日で1日3時間のリハビリがあり、身体機能や日常生活動作の維持・向上を図っています。そのため、医師や看護師はもちろん、リハビリスタッフ（理学療法士、作業療法士、言語聴覚士）、退院後のサービス調整などを行うMSW（医療ソーシャルワーカー）など多職種で連携して患者さんをサポートしています。また、リハビリテーションカンファレンスや認知症カンファレンスなど様々なカンファレンスが毎日行われており、多職種で患者さんの情報共有や退院に向けての話し合いを行い、患者さん1人1人に合わせた支援を検討しています。

私が北2病棟で働くなかでやりがいを感じることの1つは、患者さんの変化を実感できることです。回復期リハビリテーション病棟は入院期間が数か月と長期になり、長い患者さんでは約半年入院生活を送られます。そのため、北2病棟に入院された当初は脳血管疾患による麻痺の後遺症や骨折の疼痛により移動や食事、排泄に介助が必要だった患者さんが自分でできることが増えていく過程を傍で感じることができます。車椅子介助が必要だった患者さんが、退院されるときには歩行器で歩いて帰られることもあり、患者さんに「最初は全然やったのに、こんなに歩けるようになると思わへんかった。ありがとう。」と笑顔で声をかけていただいた時はとても嬉しかったです。

北2病棟には明るくて元気なスタッフがたくさん働いています。コロナの感染状況がなかなか良くなり大変だなと感じることもありますが、今後も病棟スタッフ全員で患者さん・家族の思いを大切にした支援を継続していきたいです。

北2病棟看護師 杉原菜緒

「あたしの休日の過ごし方」

～病棟看護師さんたちに聞いてみました♪～

京都協立病院 3階病棟 野村 友莉

新型コロナウイルスが流行し始めてから早3年経ちますが、変わらず感染対策に気を使いながら毎日すごしていると思います。

少しずつ制限緩和もされてきている場面も見られるようになりましたが、コロナが流行する前と比べると、海外旅行に行ったり、テーマパークや人の沢山集まる場所へ出向いて楽しむことが当たり前ではなくなりましたね。そんな毎日ですが、皆さんそれぞれにリフレッシュしながら過ごしていると思います。

今回は病棟スタッフに「わたしの休日の過ごし方」と題してリフレッシュ方法を聞いてみました!!ぜひ参考にして、休日を有効活用してもらえたらと思います(^_-)☆

❁アマゾンプライムで映画やドラマを観る事。中々タイムリーにドラマが観られないので、アマゾンプライムで一気に見するのが好きです。最近「コウノドリ」を観て毎回泣かされました。週末しか休みがないので子供に邪魔されて中々集中できませんが…(笑)

❁最近忙しくてリアルタイムで観たいテレビが観られないので見逃し配信を一気に観たり、100均が好きで巡っています。あと漫画本を読んで気分転換をしたり、時々実家に帰って家族とおしゃべりするのを楽しみの一つです。コロナが無ければ遠出したいな。

❁家の片付けや買い物、メダカの世話でストレス発散をしています。今までは温泉に行くことでしたが…。

❁録画していたドラマを一気見することです!!

❁YouTubeで車中泊動画を見て、道具を買って車内DIYをしたり、RVパークで車中泊することです。今後は焚火などにも挑戦したいと思っています。

❁YouTubeで旅行へ行っているVlogを見て、旅行へ行った気分を味わっています!

❁好きな音楽を聴きながらドライブへ行って、「行った先でお弁当を車内で食べて」から帰って。をよくしています!その他はネットショッピングで携帯と睨めっこしていることもあります!

❁休日の前の日は家で少しお酒を多く呑んだりして夜更かし。翌日は朝からスケボーしに行って楽しんでます!!

いかがでしたか?

皆さん制限のあるなかで、それぞれ余暇時間を楽しんだりしていることが分かりました(*^-^*)、まだまだ以前のような当たり前の生活には戻りませんが、オン・オフ切り替えながら一緒に乗り越えましょう!!



夏企画の報告

知ろう!学ぼう!平和と命!!

～8.20 近畿地協看護学生ゼミナール“ENS”

8月20日(土)オンラインにて、看護学生82名、職員37名、計119名(内、京都からは学生17名、職員9名)の参加で第19回ENSが開催されました

今回の開催テーマは「知ろう 学ぼう 平和と命」。ロシアのウクライナ侵攻を目の当たりにし、いま一度平和について学んでいこうと決定し、フォトジャーナリストの森住卓さんに講師をお願いしました。「私の見た戦争」と題し、中東地域での取材活動を通じて経験されたことや戦地となる町や村で何が起きているのか、戦後も続く健康被害や環境破壊、兵士達の身に起きていることなどを写真とともにお話いただきました。

グループディスカッションでも活発に意見交換が行われ、参加した学生からは、「小学校から平和学習はしているが、実際どう人が殺されるのかを教わることは少ない。真実を伝え繋ぐことが平和のために自分達ができること」「武力でなにも解決しないという講師の言葉はその通りだと思った」など、学習や他県の学生さんとの交流を通して、平和のために自分達に何ができるのか考える機会になりました。

今回のENSは、学習講演のほかに「わたしのまちの民医連」というテーマで各県の看護奨学生がそれぞれの事業所や活動の紹介動画を作製し発表する機会がありました。京都からは、共同組織へ民医連や看護師さんについてのアンケートを行い、その結果から「どんな看護師になりたいか」「どんな民医連にしていきたいか」を発表しました。学生たちからの発表を見て、参加した看護師さんや学生さんたちからは、「学生さんたちのエネルギーを感じた」「他県の取り組み知れて良かった」という感想がありました。



看護学生向け WEB 国試対策講座を開催

8月6日(土)、京都民医連主催で看護学生を対象にした国試対策講座を開催しました。コロナ感染拡大防止のため、1人1デバイスでの完全オンラインで実施し約50名の看護学生に参加いただきました。

講師は、毎年恒例の武田看護教育研究所の三井明美先生です。看護学生が躓きやすいということで、夏はいつも薬理学を中心の講義をお願いしています。

ただ正解を教えるだけでなく、解剖学や先生が経験した事例のエピソードも交えながらポイントを解説。参加者の感想でも、「経験込みの解説で、教科書だけで勉強するよりも分かりやすかった。」「薬の作用がよくわかってやる気がでた」と夏休みを前に苦手分野を克服できる講義になったようです。国試まであと半年に迫り、今回の講座が国試勉強に向かう学生の皆さんにとって、少しでも力になればと思います。

12月も開催予定です。ぜひ参加してね♪



シリーズ～訪問看護の現場から～

キラッと訪問看護

京都民医連には14の訪問看護ステーションがあり、在宅患者さんの健康と生活を支えるために日夜奮闘しています。訪問看護の現場で働く看護師さんたちに、仕事のやりがい・魅力を聞いてみました。

Case. 3

「その人らしく・・・」を支えたい。

訪問看護ステーションひまわり 鶴田 智美

私が訪問看護師として働くようになって4年目になりました。

以前は、病院勤務をしており、様々な病棟で働いてきました。病院で働く看護師から訪問看護師になって、病院とは、まったく違う環境で看護する事に不安だらけでした。訪問看護は、ご利用されている時間内は利用者様と向き合ってゆっくり関わる事が出来ますが、その反面、入院中の患者様とは違い、その時間内に状況を把握する必要があります。

最初の頃は、楽しさより、不安の方が大きかった様に思います。「次回の訪問まで、変わりなく自宅で過ごせるだろうか?」「この援助で大丈夫だったかな?忘れていないかな?」といつも思っていました。病院看護師の時には、感じた事がなかった不安でした。正直、続けていけるか不安になった事もあります。

今、私が訪問看護師としてやりがいを感じて楽しく働けているのは、一緒に頑張っているスタッフのおかげです。「その人のために、訪問看護師として何が出来るか?」を日々、話し合い共有している姿は、訪問看護師を始めたばかりの私にはキラキラ輝いて見えていました。「その人らしく」支えるために、思いに寄り添う姿をみて、自分自身の看護観を振り返る事が出来ました。

「その人らしく」支えるためには、利用者様を知る事から始まると思います。スタッフ間での情報の共有がとても大切です。これからも、訪問看護師として私らしく元気に、頑張っていこうと思っています。



私のおすすめ -趣味で気分転換☆-



京都市民医連中央病院 3B病棟 松尾 有紗

私のおすすめは、趣味をすることです。なぜなら看護師として働き始めは中々仕事に慣れずストレスがかかるので、そういう時に趣味があるととても気分転換につながるからです。

私の趣味はバイクに乗ること、冬はスノーボードをする事です。バイクは自由にどこにでも行けますし、海や山に行くととても自然を感じられます。そのため休みがあれば色んなところに走りに行きます。

おすすめは、舞鶴の海や滋賀の琵琶湖、また伊根町は家の1階が舟屋になっていてとても面白いです。体力がある卒業後1年目は、勤務終わりにバイクに乗りたくなくて、夜遅くまで乗っていたこともあります。夜は車も少ないため最高です。今はバイクの免許を取ることがとても人気が、入所するまでに半年以上かかることもあります。そのため早めに予約を取ることをおすすめします。ただ雨の日はびしょびしょになるので、雨の日の趣味を頑張って探しています。

冬はスノーボードをしに行きます。滑ることで爽快感も得られるのでとても楽しいです。バイクもスノーボードも1人で乗る乗り物なので、コロナにかかるリスクも少ないです。

このように趣味があると、辛い仕事も明日頑張れば!と思いつつなんとか頑張ることが出来ます。そのため皆さんも趣味を持って、気分転換しながら毎日一緒に乗り越えられたらいいと思います。



民医連 京都民医連 看護学生 奨学生募集



あなたの夢を
応援します

●お問合せ・資料請求先●

京都民医連事務局
看護学生担当

☎：075-314-5011（代表）

Mail：kangogakusei

@kyoto-min-iren.org

〒615-0004

京都府京都市右京区西院下花田町
21-3 春日ビル4階

-奨学金制度のある法人-

・京都保健会 <担当:小泉・寺本> TEL:075-862-1155 MAIL: kangaku@kyoto-hokenkai.or.jp

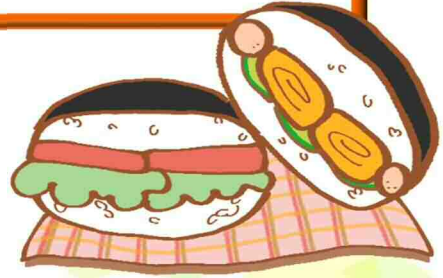
・信和会 <担当:山際・寺尾> TEL:075-712-9082 MAIL: eggnurse@shinwakai-min.jp

・葵会 <担当:永山> TEL: 075-314-5011 MAIL: kangogakusei@kyoto-min-iren.org

法人によって、募集期間・定員が決まっているところがあります。一度お問い合わせ下さい。

簡単栄養レシピ～ごはんレシピ～

おにぎらず



【材料】 1個分

<ケチャップライス>

- ごはん・茶碗1杯弱
- たまねぎ(みじん切り)・お好みで
- バター・塩・コショウ……少々
- ケチャップ……大さじ2

<はさむ具>

- ソーセージ……3本
- 焼き海苔……1枚
- サラダ菜(またはパセリ)……適量
- 炒り卵……卵2分の1個
- バター・しょうゆ・ケチャップ……少々

【つくり方】

- ① まずケチャップライスを作ります。温かいご飯をボールに入れ、ケチャップ、塩、コショウ、バターを少々入れて混ぜます。お好みで、炒めたみじん切りのたまねぎを加えてもOK。
- ② ソーセージは縦に切り込みをいれて、しょうゆとバターで炒めます。
- ③ ラップの上に海苔を敷き、ケチャップライスの半分を真ん中に置き、その上に”サラダ菜”⇒”炒り卵”⇒”ソーセージ”の順に置き、ケチャップをかけ、最後に残りのライスをのせます。
- ④ 海苔を中央に向かって折り畳み、ラップで包みます。しばらく置いて形を馴染ませたら、ソーセージに対して90度に包丁で切ります。(切らずにそのまま持って行ってもよし♪) 完成です。



にぎらないオニギリ「おにぎらず」

みなさん、「おにぎらず」ってご存じですか？通常、おにぎりは両手を使って握るもの。それをしてサンドするだけで「握らない」のがおにぎらずです。日本発のアイデアですが、お隣の韓国でも話題となり、少しずつ形を変えてきています。

おにぎりの具はバラエティー豊か。握らずのりでクルッと巻いてしまうので、具もたくさん入れられるのが特徴です。和洋中とさまざまな味も楽しめて、好きな具材をサンドすれば、おにぎらずの中で料理が完成！朝・昼・夕ごはん、冷蔵庫の残りを詰め込んでもそれなりに美味しくなるので、朝の時間がないとき、お弁当箱洗うのが面倒だなあと思う時など、おにぎらずで乗り切ってみてはどうでしょうか？

読者さんの Q A おたよりコーナー

先輩看護学生&
看護師さんに
質問してみました。



(P. N. 1113)

学生になってもうすぐ3ヶ月が経つのですが、なかなか自主学習が頑張れません。どうしてもやる気が出ないとき、先輩方はどうやってやる気を出していますか？

A. 看護学生3年生 Aさん

机に向かっていてもやる気が起きない時は場所を変えます。それでも無理なら、「寝る」・「遊ぶ」・「人と話す」などして勉強から一旦離れます。

気分を少しでも変えると意外と集中できますよ。

A. 看護学生3年生 Bさん

一旦やめて何かを食べてからやります！

♪インタビューしてくれた看護学校の先生からのコメント♪

どちらの学生も『一旦やめる』というのが共通ですね。頑張れない時には、食べる、寝る、遊ぶ といった自分にとって心地よいことをしながら、上手に気分転換して先輩達は日々頑張っている様子です！



(P. N. みにとまとさん)

★看護学生のうちにして
おくと良いことを教えて
ほしいです！

A. 京都民医連あすかい病院 Y副看護部長

社会のことを知っておくことです。患者さんから情報収集する際は、何気ないことから会話を始めることがあります。その何気ない内容には、患者さんの興味がある話題を使用することが多いです。つまり、患者さんと円滑なコミュニケーションをとるためには、世の中の話題を多く知っている方がよいのです。そのため、学生時代から新聞や本を読むこと、ニュースを見ておくことが、将来役立つと言えます。

おたよりありがとうございます！！

「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
も投稿可。

看護学生のみなさん向けに様々な情報を発信しています！！

■京都民医連ホームページ



■全日本民医連ホームページ

