

がんばれ

看護学生委員会ニュース

2025年7月 第288号

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



WEB 学習会「解剖生理を学ぶ～呼吸器編～」を行いました。

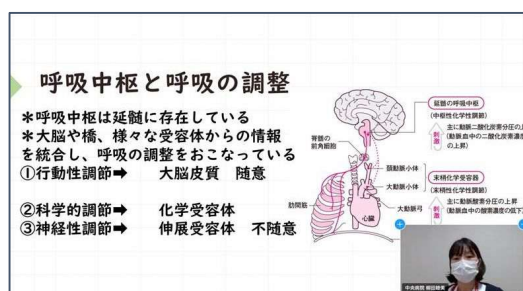
京都民医連では6月27日（金）に呼吸器解剖生理の学習会をオンラインで開催し、18名の看護学生が参加しました。講師は京都民医連中央病院・救急看護認定看護師の、柳田睦美看護師さんです。

解剖生理は毎年難しいと看護学生が悩む分野なので、参加した学生さんたちはモチベーションも高く真剣にきいてくれていました。

♪参加した看護学生さんの感想（一部抜粋）♪

- ・国試の問題でよく出るポイントなども知れてとてもためになりました。
- ・呼吸器は命に一番直結した器官のため、しっかり学習しておかなければならないと思います。本日の講義では、イラストが多くわかりやすかったです。
- ・呼吸の調整についての理解が曖昧だったので、その部分について学ぶことができ良かったです。

10月17日（金）には、「心不全の症状と看護について」という学習企画を予定しています。随時案内をしていきます。看護学生さんであれば誰でも参加できますので、どうぞお気軽にお申込みください！



もくじ：

- 1 頁：6月27日 WEB 学習会の報告
- 2 頁：実習アドバイス（京都民医連中央病院）
- 3 頁：私の大切にしている看護（京都協立病院）
- 4 頁：8月2日国試対策講座 ご案内

- 5 頁：「震災と民医連看護」11月8日 ENS ご案内
- 6 頁：わたしのお勧め(あすかい病院)&簡単レシピ
- 7 頁：京都民医連看護学生委員 ご紹介
- 8 頁：休日の過ごし方（中央病院） おたより

実習アドバイス

京都民医連中央病院 HCU 病棟 田中明日香

私はHCU病棟で働く2年目の看護師です。私が看護学生時代、実習で学んだことや準備しておくべきことについてお伝えし、これから実習に臨まれる皆さんのお力になればと思います。

学生時代、実習といえば厳しい身だしなみチェックや膨大な量の記録物、自己学習など辛いことばかりに感じている時期もありました。今思えば現場での経験があったからこそ看護師という仕事の実感が湧き、日々の勉強や実習に取り組めたのだと思います。また患者さんたちとの関りの中で入院生活や入院に対する思い、看護師に求められる接し方の基盤について学ぶことができたと思います。初めての实習では患者さんとどのように接すればよいか、コミュニケーションの中で悩む場面も多いと思います。私も学生時代はコミュニケーションにとっても悩みました。しかしクラスの仲間や学校の先生方、実習指導者さんとのやり取りの中で振り返りを行い次に向けての改善点を少しずつ見つけることができたと思います。最初からうまくできる人はいないですし、看護師になった今でもコミュニケーションに悩むことは多々あります。私も先輩のコミュニケーション方法を真似て実践してみたり、カンファレンスで相談して意見を頂いたりして日々勉強中です。実習を通して患者さんのためにたくさん悩み、思考の幅を広げる機会にしてください。きっと現場に出たときに良い武器となるとと思います。

実習に向けて準備しておくべきことは、しっかり食べて寝て、体調管理をすることだと思っています。記録や自己学習で睡眠時間を充分に取れない日も多くなると思います。専門学校では3年生で半年間の実習に出ますが、1年生2年生でも実習があると思います。3年生になる前に自分の実習中の生活リズムや癖を知っておくことで、3年生になった時の長期実習の過ごし方をイメージしやすいのではないかと思います。実習から帰ったらすぐに課題に取り組んだほうが集中できる人、帰宅後すぐにお風呂に入り寝る準備をしてから課題に取り組む人、一度仮眠をしてから課題に取り組む人などタイプは様々だと思います。どうすれば実習中に体調管理できるか1、2年生の実習から考えてみるのも大切なことだと思います。

最初は不安いっぱいの中で実習に行くと思いますが、徐々に肩の力を抜く方法もわかってくると思います。今看護師として働く人たちも、色々な形で実習を乗り越え看護師になっています。皆さんも必ず乗り越えることができるので、色々な人の力を借りながら資格取得まで頑張ってください。現場でお会いできるのを楽しみにしています。



私の大切にしている看護

～患者さんに寄り添い、

思いを傾聴し不安を取り除くこと～

京都協立病院 4 階病棟 矢持七音

初めまして。私は地域包括ケア病棟で働いている 3 年目の看護師です。

2 年間、看護師として働き、患者さんと接する中で学んだ私の大切にしている看護は、「患者さんに寄り添い、思いを傾聴し不安を取り除くこと」です。

私は今までうまく関わる事ができた看護とできなかった看護が沢山あります。例えば患者さんに関わる際、初めて話す際は自己紹介をし、まずは名前を覚えてもらうことを目標にしています。そして関わる中で現れるこれまでの人生を知り、そこから話を広げ信頼関係を築ければと思いながら関わってきました。実際患者さんの人生の背景を知ることができたり、不安に感じやすい所が分かればさりげなく話を振って対応してみたり、正面から不安を聞き対応することができました。また日々患者さんの様子を見る中で、今日は笑顔が多いな、今日は余り話してくれないな、など些細な変化にも気付きやすくなりました。その反面、信頼関係を築ききれていなかった場合、介入を拒否し入院初期の関係に戻ってしまう可能性もあることを学びました。

私たち人間は常に誰かを支え、誰かに支えられる、つまり助け合いながら生きています。私は一度検査入院をしたことがあります。初めての入院はやはり不安で「原因を見つけることができるのかな?」「知らない場所で過ごすのは不安だな」「同室の人に迷惑をかけたらどうしよう」と色々考えていました。それは入院してこられた患者さんも同じことを感じておられるのではないかと思います。その不安を軽くする為に日々の看護の中で学んだことが 3 つあります。1 つ目は「何時でも誰にでもお話下さい」。私には伝えづらいことでも信頼できる誰かに相談する、またいつでも相談できる環境があると思えることで安心感を与えることができます。2 つ目は「笑顔で接する」。表情が暗い、不安そうである、話し方が淡々としており寄り添っている感じがしないなど、人は一度でもそう捉えてしまうとなかなかその印象から変わることができません。ですが日々笑顔で接することで、例え不安を軽減することに繋がらなくても一時だけでも忘れさせることができればそれは成功です。3 つ目は「ただその場にいる」。人は誰も自分の思いを全て聞いてほしいと思っている訳ではないでしょう。皆さんもそうではありませんか。そのため無理に思いを聞きだすのではなく、ただその場にいる、体をさする、世間話をするだけでも寄り添うことになるのではないかと学びました。

これから先、看護をしていく上で自分が上手く関わる事ができたと感じる事よりもこの関わりで本当に良かったのだろうか考えることの方が多くなると思います。ですが振り返ることにより患者さんに寄り添える方法を見つける事ができると私は思います。皆さんも頼りになるとされる看護師を目指して一緒に頑張っていきましょう。

京都民医連主催

看護学生
のための

国試対策講座

8/2(土) 9:30 - 12:30

この夏、看護師国家試験のポイントを学ぶ！！

対 象：看護学生（全学年参加OK）

※講座の内容は2026卒生向けとなっております。

会 場：京都民医連事務局会議室（ご要望に応じてWEB参加も可）

会場に講師が登場！久しぶりの対面開催で質問がしやすい環境です

日 程：2025年8月2日(土) 9:30～12:30

参加費：無料

講 師：武田看護教育研究所・條谷洋司氏

申 込：右のQRコードより、必要事項を入力してください。

問合せ：京都民医連事務局（担当・山路）

TEL075-314-5011/Mail kangogakusei@kyoto-min-iren.org



申込み締め切り

7月22日(火)

近畿地協看護学生ゼミナール 2025

Egg Nurse Step→B～万歳 看祭・彩・裁... 再!～

震災と 民医連看護

2025年11月8日(土)

時間

10:00～16:30

参加費無料

会場

ふたば学舎 (兵庫県神戸市長田区二葉町7-1-18)

締切

9月29日(月)

問合せ先

京都民医連看護学生担当 (山路)

メールアドレス kangogakusei@kyoto-min-iren.org

☎ 075-314-5011



➡ 申込みは
こちらから

【企画内容】

- ・避難所体験(段ボールで生活空間を作る)
- ・炊き出し(カレー)、紙食器作り
- ・学習講演① 講師：石川靖二氏(神戸協同病院 副院長)
「阪神淡路大震災から30年 あのときを振り返る(仮)」
- ・グループワーク、交流企画
…阪神淡路大震災から30年。当時の震災と民医連看護を
学習や実体験から学び、これからの災害時の看護を皆で
考えてみませんか～



石川 靖二 氏
神戸協同病院
副院長

主催：全日本民医連近畿地協看護学生委員長会議 ENS実行委員会

わたしのお勧め

私のオススメは **USJ** に行く事です。小学生の頃から家族で遊びに行っていた **USJ** ですが今では一眼レフカメラを持って一人で行くほど大好きな場所になりました。

私は休みの日に **USJ** へ行くことでリフレッシュできて仕事も頑張れています！ **USJ** と言えばアトラクションも魅力的ですがショーもたくさんあるので絶叫系が苦手な人でもショーを観賞することで楽しめると思います！

USJ は街並みもとてもきれいで、ハリウッド映画の中に入ったような気持ちにさせてくれるエリアや、マリオの世界を体験できる **ニンテンドー・ワールド** など様々なエリアがあり、景色から非日常を味わえます。季節によってイベントも変わるのでいつ行っても楽しい場所です。

私が好きなシーズンイベントは **ワンピースサマー** と **ハロウィン** です。 **ワンピースサマー** ではあの漫画のキャラクターたちが登場し大迫力のバトルが目の前で繰り広げられます。 **ハロウィン** では昼は **USJ** のキャラクターたちが仮装して登場します。

ポケモン とのコラボしたショーもあります。そして夜は **ホラーナイト** です。ゾンビたちがパーク内を徘徊しておりゲストを脅かします。 **チャッキー** や **バイオハザード** などのホラー作品とコラボしたアトラクションもあります。 **USJ** はここには収まりきれないほどの魅力があります。みなさんもぜひリフレッシュしに行ってみてください。

あすかい病院回りハ病棟看護師 橋本唯夏

いつでも元気 2025年7月号「食と健康」

子どもが食べたくなる魚料理 より

白身魚のカレーピカタ

【材料】

白身魚・・・2切れ（60g×2）
塩こしょう・・・少々
小麦粉・・・大さじ1
カレー粉・・・小さじ1

卵・・・・・・・・・・1個
サラダ油・・・・・・・・大さじ1
サラダ菜・・・・・・2枚（10g）
ミニトマト・・・・・・4個（40g）



【つくり方】※エネルギー139kcal、たんぱく質12g、脂質6.8g、塩分0.3g

- ① 白身魚に塩こしょうをふって30分ほどおいたあと、水気を拭き取る。
- ② 容器に小麦粉とカレー粉を入れて混ぜ、①の両面にまぶし付ける。軽くはたいて余分な粉を落とし、解いた卵にくぐらせる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を中火で焼き色がつくまで焼く。裏返して火を弱め、両面をこんがり焼き上げる。
- ④ 器に盛り、サラダ菜とミニトマトを添える。

看護学生委員 紹介



京都民医連の看護学生委員会委員長の鴨川聡子です。京都市左京区に所在する公益社団法人信和会で法人看護部長として勤務しています。40年前に安井病院（現あすかい病院）に入職して、病棟、手術室、内視鏡、訪問看護、老健施設などを経験、近看で教務も務めました。これまで看護師として経験してきたことを一つでも多く、看護学生みなさんに伝えられたらいいなと思っています。楽しみながら学べる企画や交流もいろいろと考えていきますので、どんどん参加くださいね。



看護学生みなさん、はじめまして。

京都民医連中央病院の平田恵美です。2025年度より看護学生委員となりました。看護学生さんが看護師になるまでのサポート、また京都民医連を知っていただき、私たちと一緒に看護の道を歩んでいただけるよう、全力を尽くしたいと思います。ラグビーと阪神タイガースが大好きです！どうぞよろしくお願いいたします。



京都民医連あすかい病院で副看護部長をしている物部理奈です。2024年9月から看護学生さんの担当をしています。『つながり』『学びあい』を大切にしたい交流会を企画し、一緒に楽しんでいきたいです。また、インターンシップを積極的に行い、看護師になるイメージづくりをサポートしていますのでどんどん活用して下さいね。なんでも気軽に相談してくれたらうれしいです。皆さんどうぞよろしくお願いいたします。



近畿高等看護専門学校で教員をしている江藤美佐子です。学校では、3年生の担任をしています。また、訪問看護ステーションや居宅介護支援、包括支援センターで仕事をしていました。その経験から、地域・在宅看護論を担当し授業しています。看護学生担当は、2回目になります。皆さんと看護学生時代の学びや楽しみを共有できればと思います。よろしくお願いいたします。



京都保健会看護部・事務の永山恵弥です。昨年8月から法人で看護学生担当をしています。看護学生の皆さんが安心して学び、成長できる環境づくりをサポートしたいと考えています。企画やインターンシップなどを通じて、一人ひとりの学びや悩み、将来のキャリアを考えるお手伝いができれば嬉しいです。何かあれば、気軽に声をかけてください。



あすかい病院看護学生担当事務の岡本麗弥です。6月より看護学生担当となりました。看護師を目指す皆さんが前向きに学生生活を過ごせるようなお手伝いができればと思っています。楽しく学びを深め仲間づくりができるような企画の運営をしていきます。どうぞよろしくお願いいたします。

京都民医連事務局・担当



西本道子
（看護師）



山路卓也
（事務）

休日の過ごし方



京都民医連中央病院 透析室 竹中 玲奈

休日は、普段の疲れを癒すために、家でゆったりと過ごすことが多いです。最近は、Netflixなどを活用して韓国ドラマを見るのにハマっています。時間を気にせず作品に没頭することができ、気になっていたドラマを一気に見られるのでリフレッシュすることにもつながります。何もせずにゴロゴロしている時もありますが、考え事から解放され無心になれるので良い時間でもあります。

また、友人と買い物やカフェでおしゃべりをして過ごすことも多いです。会話をすることでお互いに悩みを相談することができ、大きな力にもなっています。特に大学時代の友人たちとは仲がよく、定期的に会って話をしています。会う予定が決まると何をするか、どこへ行くかなど考えることがすごく好きで、その日が待ち遠しく感じ、仕事も頑張ろうという気持ちにもなります。



★異動にあたってのごあいさつ★

あすかい病院で看護学生担当事務をしておりました、寺尾桂子です。

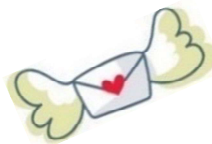
9年間、学生担当として皆さんと関わらせていただきましたが、6月より法人内の診療所へ異動しました。

皆さんの成長を間近で見ることができたことは、私にとって本当に貴重な経験でした。笑顔や努力する姿に何度も励まされ、楽しい思い出がたくさんあります。これからも素敵な看護師さんを目指して頑張ってください。

将来職場のどこかでお会いできる日を楽しみにしています。



おたより コーナー



おたよりで寄せられた質問については、看護師さんに聞いたりしてお答えします

学校生活のこと、質問などを、ぜひお寄せください☆

右のQRコードから、ぜひ投稿してください。

抽選で図書カード500円分をお送りいたします。(編集担当：山路♪)

