ほほえみ日和

編集/JCHO東京山手メディカルセンター附属看護専門学校

発行/平成28年1月7日

〒169-0073
東京都新宿区百人町3-22-8

ニュースレター発行にあたり

副学校長　渡部美智子

当校は、社会保険中央看護専門学校として昭和３０年に創立され、創立６１年になります。

平成２６年４月１日「独立行政法人地域医療機能推進機構東京山手メディカルセンター附属看護専門学校」に校名変更いたしました。今まで、学校の様子をお伝えするものがほとんどありませんでした。このたび、学生のみなさんや教員の協力で、ニュースレターという形で発行することとなりました。学校内外の方々に、学校の様子がお伝えできればと思っております　この学校通信の名前は、学生が付けました。これが当校の更なる歴史になってくれるでしょう。

【教員から】
「看護技術を学ぶということ」

基礎看護学担当　永原富美子

皆さんが学んでいる看護は、あらゆる健康の段階にある人々に対して、その人らしく生活できるように援助する活動＝実践です。それは、対象者を尊重し、一人ひとりが持つ力を最大限に発揮できるよう働きかけることですが、そのために必要となるのが看護技術です。

入学後皆さんはどれほどの看護技術を学んできたでしょうか？1年生は技術試験に合格し、初めて患者に提供する援助に向けて。2年生は本格的に始まる実習で、より対象者の個別性にあった援助を行うために。3年生は看護の喜びを知り、看護とは何かを問いながら自己の看護観を深め実践者となるために。では、その技術は看護として提供できますか？それは目的を持ち、自分の言葉や手に対象者の健康の回復や安寧への願いが込められていますか？

日本看護科学学会によれば、看護技術は「看護の専門知識に基づいて、対象の安全、安楽、自立を目指した目的意識的な直接行為であり、実施者の看護観と技術の習得レベルを反映するもの」と言われます。ですから、３S：spirit（精神）science（知識）skill（技術）、３H：heart（こころ）head（頭）hand（手）がバランス良く整う必要があります。

まず、看護技術の習得には個々の生活体験が影響します。当然、未体験のことはできない気づけないことが多いのです。また、看護は自分とは異なる経験を持ち、異なる世界を生きている他者を理解することが必要です。ですから自分の生活に関心を持ち、自分の周囲に目を向けること。何気ない毎日の中で見過ごしがちな些細な変化をキャッチできる感度を磨いていくことを意識してください。人は他者に関する関心から感情が生まれ、感情が動くことにより自分の考えや思いを体を使って行為化します。それが看護につながります。

看護技術は一人の人間を対象とし、対象者との相互関係の中で成立する個別的技術です。人間の尊厳、生きるとは老いるとは何か、なぜ人は病むのかなど様々な課題と向き合い、自分自身の生き方も合わせ人間を見つめるための視点が必要です。そして、その視点とともに明確な根拠に基づく知識をもとに、実践できる看護技術を身につけて行きましょう。

ナイチンゲールは看護実習生に対し、“あなたは次のようであらねばならない”と言っています。真面目であること。落ち着いていて従順であること。正直であること。清潔できちんとしていること。誠実であること。 忍耐強く明るく親切であること。信頼に足ること。時間を守ること。今の自分はどうですか。学習者として、受け身の姿勢ではなく主体的に学んでいきましょう。はじめは難しいことも、考えること、続けることで身につき、状況に合わせ使える技術になります。日々の学びは苦しいこともあると思いますが、それは皆さんが成長している証です。学ぶこと、繰り返し修練することを楽しんでください。

戴帽式

2年生　斉藤歩未

戴帽式は高校生の時に看護学校を選んでいる時から憧れであり、入学した時から楽しみにしていた行事でした。厳かな空気の中、一人ずつ名前が呼ばれ戴くナースキャップは看護師への憧れや１年間頑張ってきて良かったと言う思いから嬉しくもあり、看護の道を進むことへの責任感などから重みを感じました。火の灯ったキャンドルを持ちながら何カ月もかけてクラス全員で考え、何度も練習した誓いの言葉は単語一つ一つにこだわり話し合った

思い出や込められた思いで胸がいっぱいでした。戴帽式までの過程も含めての戴帽式だと、最初に先生からお話があった通り戴帽式に向けてクラス全員で話し合っていくことで、単語一つ一つに込められた思いや戴帽式をより良い物にしたいと言う思いから意見の衝突などもありましたが段々とクラスが団結し、一つになって戴帽式に臨めたのは気持ちが良かったです。看護の道を歩む者としての決意を改めて強く思う機会であり、クラスのみんなと共に励まし乗り越えていこうと思いました。

誓いのことば

私たちは　今ここに誓います
生命(いのち)の力を信じ　己(おの)が力の全てを持って
苦悩するもののために戦うことを
害を与えず　苦を和らげ　寄り添う者となり　看とることを
生涯を通じて　得た知を己(ちから)の財産(おのれ)とし　知(ち)の向上に勤めることを
己(おのれ)と人々に向き合い続け　幸(さち)を分かつことを
いかなる時も　全ての恵(めぐみ)に感謝し　謙虚な心であり続けることを

学生からひと言

学 び の 窓

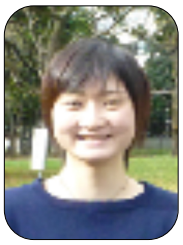
授業・実習から

「基礎看護技術を学んで」

１年生　手塚由希子

看護技術とは、「安全・安楽・自立」を目指した直接行為であり患者さんの個別性を考慮し技術を行うことが大切です。講義で先生方に教わる度、提供できる援助が増えていく事に喜びを感じました。しかしその一方で、上手く出来ず患者さん役の学生に対して苦痛や不安感を与えてしまう事もありました。そんな時は、チームメイトと問題点を共有し、患者さんを第一に考え安全で安楽な方法とは何かを学ぶことが出来ました。また、実習では患者役・看護師役を交互に行うことで立場の違いや気持ちを意識し、手順を覚えるだけでなく看護技術の原理・原則も理解することが出来ました。更に使用物品を変えることで身体への影響や効果は異なるため、何が必要で何が適切な援助方法なのかを考え選択することがいかに重要な事かを学びました。

まだまだ未熟な私ですが、患者さん1人１人に合った援助を適切に判断し、いつの日か「ありがとう。」「あなたが担当で良かった。」と心からの言葉を頂けるよう、個々の疾患や状況に応じたより良い援助が提供できるようになりたいです。



成人看護目的対象論

「生活習慣病」

１年生　千明悠華

９月から、成人目的対象論が始まりました。その中で成人各期にある対象の特徴的な健康問題について学びました。生活習慣病もその一つです。グループで生活習慣病について調べました。私たちのグループは全員に糖尿病を患う親族がいたので、糖尿病（２型糖尿病）について調べることにしました。

糖尿病には、膵臓から分泌されるインスリンが大きく影響しています。2型糖尿病は進行が緩徐であるため、発症しても長期間自覚症状がみられない特徴があります。そのために受診が遅れ、受診の時には合併症が現れていることも少なくありません。主な合併症は、糖尿病性神経症・糖尿病性腎症・糖尿病性網膜症などがあります。さらに、我が国の死因の上位を占める、悪性新生物・脳血管疾患・心疾患につながる可能性もあります。

今回の授業では、糖尿病という病気の怖さを知りました。それから、今までは全く気にしていなかった自分の普段の運動量や、食事の内容に少し気をつけるようになりました。ここで学んだ生活習慣病についての知識を、身近な人にも伝えていきたいと思います。

「様々な場で生活する高齢者の看護実習」

２年生　東條由香子

私たち２年生は10月に「様々な場で生活する高齢者の看護実習」を終えました。わたしはこの実習で、高齢者の方々はこれまで過ごしてきた中で価値観や信念、生活リズムがあり、それらが生活の基盤となっていることがわかりました。そのため、入院生活において看護師はそれぞれの価値観や性格を尊重し、配慮しながら接していくことが重要だと感じました。また、それぞれの価値観や信念、生活リズムを理解することでその対象に合った援助を実施できるようになります。それには日々の対象との関わりを大切にし、その中で情報収集を行い、対象を理解することがよりよい援助に繋がっていくことを学びました。

さらに、回復（退院）後の生活にまで目を向けて具合的な援助や支援法を考え、実施していくことで対象の自立を促すことになるということを学びました。

これらの学びを今後の各論実習に活かして取り組んでいきたいと思います。

「終末期にある患者の看護実習」

３年生　中川真依

終末期の看護では死を目前にした患者のさまざま苦痛を和らげ、最後までその人らしく生活できるよう支えること（QOL）は重要な援助です。同時に終末期にある患者の家族の援助も行っていく必要があります。今回の実習では患者の希望に沿いながら必要なケアを確実に行うことの難しさを体感することが多くありました。そのような中で患者が何を考えているのか常に関心を持つことが大切であると感じました。そして、患者の状況

に合わせ、ケアの優先順位を考えることや、エビデンスに基づきながらさらに発想力を加え工夫したケアを行うことは、看護の醍醐味であると感じました。

また、家族ケアの重要性を改めて感じました。私は受け持ち患者が亡くなった際もっと様々なことをしてあげたかったという思いがあった一方で、亡くなる前日にひげそりができ、少しでも入院前の姿に近づけることができて良かったという思いもありました。残された家族も精一杯やれたという思いを持つことが大切であると思います。さまざまな方法で家族の思いを汲み取り、看護に生かすことが家族ケアにおいて必要であることを学びました。

「訪問看護ステーション実習」

３年生　高橋千史

実習では、訪問看護師に同行し、ご自宅で療養されているお宅を訪問しました。

在宅療養では、療養者が自分の住み慣れた家で、家族とともに日常生活を営む場です。

療養者にとっては自分のペースで生活しながら家族・大切な人に囲まれて時間を過ごし、ケアを受けることができます。その一方で、療養者を介護する家族は、病状や食事、排泄の問題、その他生活に関わる様々な問題や不安を抱えています。訪問看護は、療養者とその家族のニーズや心身の状況、日常生活の全体像をふまえた上で看護ケアの提供を行っています。加えて家族のレスパイトケアの目的も大きく、生活者としての療養者の日常を家族も含めて支援していることを学びました。同時に一人一人の生活と密になるため、よりその人の人生に関わっていることを実感しました。また、ステーションでは明るい看護師が多くいらっしゃいました。明るさは人を惹きつける重要な要素であり、物事をプラスに考えることができ、人を明るく前向きにさせることにつながります。それが訪問看護師の役割であり、魅力のひとつであると感じました。

キャンドルサービス

今年も恒例の学生自治会によるキャンドルサービスが行われました。

東京山手メディカルセンターの各病棟でクリスマスソングを歌いながらキャンドルサービスとクリスマスカードのプレゼントをさせていただきました。

曲名：「きよしこの夜」「赤鼻のトナカイ」