

ほほえみ日和





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29年3月1日

〒169-0073
東京都新宿区百人町3-22-8

副学校長 渡部美智子



「ほほえみ日和」も第3号の発行となります。学生の皆さんや教員の協力で学校の様子を発信できているのではないのでしょうか。ようやく歩き出した「ほほえみ日和」です。学校での学習の様子や、休み時間の学生たちの様子など、その姿を十分お伝えできでしょうか？

今後よりよいニュースレターになるよう皆様のご意見をいただければと思います。

学生の皆さんは日々の学習を自分自身だけでなく、他者（患者）のことを考えて学んでいきます。看護を学ぶことの特徴です。この1年間、学生たちは全力で挑戦し続け、たくさん失敗をし、そのたびに成長してきました。そんな中、1年生は1月に「日常生活を整える看護実習」を行いました。はじめて患者様を受け持って援助をさせていただきました。まずは「環境整備」・・・。

病室の環境は入院されたその患者様にとってはどのような環境なのでしょう。お家ではいつも居間で庭の草木を見てほっとされていたのかもしれませんが。いつも窓を開け外の空気や風を取り入れていたのかもしれませんが。お孫さんのにぎやかな声を聞きながらゆっくりお茶を飲んでいたのかもしれませんが。趣味の絵手紙を書いていたのかもしれませんが。そんな日常を送ってこられた患者様が今この病室にいる。その患者様の気持ちと向き合うことができたのでしょうか？安全に、清潔に整えることはもちろんですが、様々な日常を持っている患者様のお一人お一人の気持ちに向き合って援助を行う、そんな看護ができたらいいですね。

【教員から】

「真剣に取り組んだ看護研究」 看護研究の実際担当 小川 潤子



看護学生として最後の集大成とでもいいでしょうか。3年生は「看護研究の実際」という科目で、ケーススタディーをまとめ、発表するという学習目標があります。研究には様々な目的がありますが、看護学生が基礎教育の中で実施する目的は、臨地実習で自分の行った看護を振り返る。そして、自分の看護観を深め、研究的態度を養うということでしょう。

約半年間、ケーススタディーのまとめに時間を費やしません。追求課題(テーマ)を見つけ、研究計画書作成、文献検索に始まり、自分の行った看護にはどのような意味があったのか、また、もっと他に良い関わりは無かったのか。など、追求課題の答えを模索しながら、自己の振り返りをするプロセスです。自分のいいたいことは何だったのだろうか？と試行錯誤の体験をしたと思います。

さらに論文にまとめ、発表をするということも、3年生にとっては挑戦課題であったと思います。他人に読まれるということを意識し、発表を聞いた人達にいかにして伝えるかを考える。2年前の3年生でしたら、投げ出していたのかもしれませんが。しかし、より良い発表会にしたいという思いから、発表会前日から白熱した予演会の実施につながりました。課題もたくさんありますが、看護研究に真剣に取り組む研究的態度は、素晴らしかったと思います。研究発表会に参加した1, 2年生も良い刺激を受けたと思います。

ナイチンゲールは「看護覚え書き」のなかで、患者にとって本当に必要なものが何であったか確認することができる能力について「看護婦「[ママ]」は、これらについて、自分程良く理解しているものは他にない」と確信が持てるようになるまで、これらについて研究すべきなのである。」「《そうしている間に》彼女は良い看護婦「[ママ]」に育っていくのである。」と述べています。

今回培った研究的態度で日々の看護実践にあたり、良い看護師に育ってくれることを期待しています。

看護研究

3年生 原田桃果 私は終末期実習で受け持たせていただいた脳梗塞、心筋梗塞のため入院している80歳代後半の

患者(様)を対象に看護研究を行いました。その患者は日中、ほぼ臥床して過ごされており夜間の覚醒があり昼夜逆転に近い状態でした。

実習中は生活のリズムをつけて夜間しっかり睡眠がとれるように関わりたいと思いました。口数の少ない患者だったので、クローズドクエスチョンを繰り返し、興味のある

ることを知り、そのことを利用しながら、日中の活動を楽しみながら拡大することができれば、退院後の生活にも繋がっていくと考えました。その手段として行ったアクティビティケアをテーマにして看護研究を行っていきま

ました。 実習は時間が経てば過ぎていってしまいます。また、疾患などわからないことを調べることに追われて、実習中には行った看護を深く振り返ることができていないのが実際でした。しかし、こうして時間をかけて看護研究をまとめていく中で、様々な先行研究を読むことや教員と話しながら看護を振り返ることができて、自分になかった視点や知識、考え方を知ることができ、多くの学びを得ることができました。

看護研究を通して

3年生 木暮マリア

看護研究の講義が始まる。その時、私は真っ先に「絶対に苦手だ」と感じた。私はこれまでの人生の中で、何かに強く興味を示したり、徹底的に知りたいと感じたりしたことが一度もなかったからである。しかし、今後看護の仕事に携わるにあたり、自分が行っている看護が対象に合っているものなのか、根拠に沿ったものとなっているのかを考え、振り返るためには、この苦手を克服し客観的に評価していくことが重要であると感じた。

研究を行うにあたって文献を集めたり夏休みに登校したりと、本当に大変であると感じ何度も投げ出したと思ったが、研究が進むにつれ自身の行った看護の裏付けや意味が明確になっていくことを楽しく感じた。また、研究発表の際は、短い時間でいかに要点を伝えることができるかが重要となるため、原稿作りでは何日も寝ずにパソコンと向き合った。発表当日は資料として用意したパワーポイントの確認ミスで、やや時間をオーバーしてしまう結果となったが、寝ずに考えた甲斐があり自身の伝えたい部分は伝えることができた。実は、思うように発表できなかつた悔しさで帰宅後に泣いていたのはここだけの秘密。

「苦手」と感じた看護研究を通して、根拠のある看護の重要性や、客観的に振り返ることの大切さを改めて実感することができた。そしてそれが、対象の安全・安楽につながるるとともに、自身の看護の質の向上の一步となるのだと感じられた。

学びの窓

「人間関係論」

合宿ゼミナールに参加して

1年生 生稲夏未

沖縄でのゼミ合宿を終えて今まで知らなかったクラスメイトの新たな一面に気づくことができ、3日間を共に行動したことでとても充実した時間を過ごすことができました。



2日間グループワークで話し合いをしたことで、普段の学校生活の中では見えてこなかったクラスメイトの物事に対する考え方や価値観を知ることができました。いつも話していた友人の意外な一面を知ることにより、よりお互いの性格に関する理解を深めることができました。

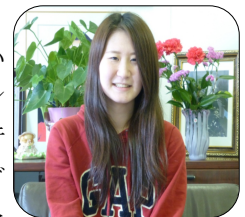
グループワークの課題は、みんなで協力して地図を完成させるものや、会話をせずに全員で様々な図形のカードを交換し合って同じ図形に組み立てるものなど楽しく取り組めるものばかりでした。人と関わる上でどのようなことが大切であり、今後どのようなことが課題となるのかに気づくことのできた2日間でした。

3日目はグループ毎に自由行動をしました。首里城や国際通りの観光など沖縄を満喫しました。限られた時間の中で目一杯遊び、楽しい思い出となりました。時には全力で学習に取り組み、時には友人との談笑や観光で、とても楽しい沖縄での3日間を終えることができました。

キャンドルサービス

2年生 窪田真衣

毎年12月のクリスマスが近い時期に、東京山手メディカルセンターにてキャンドルサービスが行われます。私はキャンドルサービス委員として携わりました。キャ



ンドルサービスは、患者様の慰安を目的として行われ、各病棟でクリスマスソングを歌いながら、クリスマスカードをプレゼントします。今年は「サンタが街にやってくる」と「きよしこの夜」を歌いました。当日病棟に行くと、患者様が病室の外に出て待っていてくださり、歌詞カードを見ながら一緒に歌を口ずさんだり、体を揺らして歌を聞いている様子が見られ、2回目の参加ではありますが、この様子は毎回感動します。また、病棟を周りながら一度ではなく何度も聞いてくださる患者様もいて、素晴らしい行事に携わることができて嬉しくなりました。

準備は大変ですが、学生が主体となり患者様と交流できる行事は少ないので、キャンドルサービス終了後はいつも達成感に包まれます。キャンドルサービスは、慰安目的で行っている私たち学生の方が患者様から感動や元気を与えていただく機会でもあります。来年も継続して患者様に癒しを届けられるよう委員として頑張りたいと思います。



山手メディ会

2年生 相原 春香



山手メディ会は先輩・後輩と話す機会となりその中で学習面やこれからの学校生活に必要なことなどを知ることができてとても充実した時間だったと思います。二年生として上級生から学ぶだけでなく下級生に対して自分が経験し学習してきたことを伝えるという事をして上級生のように少しでも役に立てれば良いと思いました。

山手メディ会



3年生 森嶋 枝里

メディ会では、3学年が交流をもてるとてもいい機会です。今の時期、1年生は看護過程の展開、2年生は母性・精神・小児・在宅と複数の演習を学ぶ時期です。お互いに事前学習ノートを見せ合ったり、使いやすいテキストについてや、どのようなポイントを押さえておくかと実習で役立つかなど話し合うことができました。メディ会を機にこれからも情報交換し合えるといいと思いました。

日常生活を整える看護実習③を終えて

1年生 斎藤紗羅

今回の実習は一週間という初めての長期にわたる実習であり、上手く患者様とコミュニケーションがとれるか、安全で安楽な援助を提供できるかなど、多くの不安や緊張を感じながら臨んだ実習でした。私はこの実習で、患者様とコミュニケーションをとることの大切さを学びました。実習目標の一つに「患者が健康障害や入院により日常生活に影響を受けていることを理解できる。」という項目があります。



患者様と関わっていく中で、入院前の生活状況や病気に対する思い、治療に対する気持ちや入院生活の受け止め方など、患者様自身を知っていくためにはコミュニケーションがとても重要であるということを実感しました。実習前半は上手くコミュニケーションがとれず、どうすれば上手くコミュニケーションがとれるのか悩むばかりでした。しかし、積極的な態度を示す、患者様の好きそうな話をする、会話を広げてみる、表情を見せて明るく接するなどの工夫をしてみると、今までとは違い患者様と円滑にコミュニケーションがとれるようになりました、それにより患者様の必要な情報を得ることができ、また患者様の言葉に励まされる日もありました。援助の前にはコミュニケーションがあると思います。患者様に必要な援助を実施するためにも、コミュニケーションを工夫し、患者様自身を理解していこうとすることはとて

も大切であると実感しました。

今回の実習ではコミュニケーションをとることの難しさや重要さを学ぶと同時に、患者様と関わることの楽しさ、看護の楽しさも学ぶことができた実習だと思います。この学びを、来年の実習に活かしていきたいです。

日常生活を整える看護実習③を終えて

1年生 寺田 萌花



私たちは一年生での最後の実習を無事迎え、終わることができた。今回私は、初めて六日間という本格的な実習の中、一人で患者様を受け持ち、その患者様の入院生活における充足・未充足部分を把握しながら必要な援助を考えて行っていった。前回までは患者の入院環境を整えコミュニケーションをとることがメインの実習であったが、今回は少しレベルアップした内容であり、カルテからの情報や患者様とのコミュニケーションから得た情報を基に、毎日の看護計画を立てていき、実践をしていくものであった。

援助をしていくなかで感じたことは、未充足部分を知るためには患者様を知り、関係を築いていく中でその人自身の日常生活が見えてくるということである。日常生活を知りはじめて患者様の自立度にあわせた安全な援助に近づけることができると考えた。患者様は容態が日々変わるため、計画通りに行えないことも多々あり、その場面での対応が十分に行えなかったりした。そのため、看護は一回性のものであり臨機応変に対応をしていく能力が今後必要であると感じた。

今回の実習を通して、一つ一つの学びの積み重ねはとても大事であるということがわかった。看護学校に入学してから十一月。知識も技術も今までの学びの積み重ねであり、それが土台となって今回の実習を終えることができたのだと考える。実習で得た学びを次に活かすため、基礎を固めて応用していきたい。技術面に関しても、さらに向上することを目指して個別性に合わせた援助ができるように日々努力していきたい。

