

# 光と緑の風通信

発行/2014年3月3日 編集/福島県立医科大学看護学部 〒960-1295 福島市光が丘1番地 Tel.024-547-1111 (代)

## 卒業生へ贈る言葉

### 「常に慰む」を忘れないで

看護学部長 鈴木 順造

卒業おめでとうございます。皆さんは、自ら希望した看護専門職に必要な知識と技術の習得、そしてそれを常に更新し続ける自主的な学びを行ってきました。今ここに質の高い看護・保健医療を実践できる高度医療専門者として、第一歩を踏み出すことになります。皆さんは、これから半世紀以上も社会人として医療現場をはじめとしていろいろな場所で活躍していかなければなりません。皆さんが出て行く社会は、先行きの見えない困難な道です。しかし、怖れたり怯むことはありません。修得した高度な知識と技術があります。ただ、それらを生かすためには他人への慈しむ心が必要です。結核が難病であった頃に、その治療に貢献した米国の結核医エドワード・トルドーの功績をたたえて建立された銅像の台座に「時に癒し、しばしば支え、常に慰む」という言葉が刻み込まれているとのこと。これは、当時難病であった結核のみならず、現代においてどのような病気の患者さんに対しても医療従事者が心にとどめておかなければならない言葉のひとつだと思います。特に、「常に慰む」は、医療従事者は常に患者さんの心に寄り添い、触れあう時間を多く持ち、情報の共有をはかりながら病氣と対峙していくことだと思います。常に患者さんのそばにいる看護師・保健師の果たす役割は大きいと考えます。

「医療人として大事なことは患者を愛し、患者に対する限りない思いやりの心と、病を治さるより高い確かな技術を持つということだ」と、日野原重明先生も強調されておられます。

初めの一步は小さいかもしれませんが、地域における医療、保健そして福祉向上のために自分の力を信じ、未来の可能性に向け果敢に挑戦し続けて下さい。希望と夢を高くかけ、そしてこの福島県立医科大学に学んだことに感謝する心を忘れずに歩んでください。

大いに活躍されんことを願っております。

(すずき じゅんぞう)



### 卒業生へ贈る言葉

看護学研究科長 結城 美智子

ご卒業おめでとうございます。大学院生の皆さんには修了の祝いの言葉を届けたいと思います。皆さんはいま、スタートラインに立ちました。どのような夢や希望をもってスタートしようとしていますか。大学院は修了しましたが、ゴールではありません。これからが本番です。大学院生の時には探求する喜び、苦しさ、わかった時の楽しさなど、沢山の時間と経験を通して成長されました。皆さん自身がその成長を実感できていることを期待しています。これからは、成長とともにさらに看護や社会について多方面から吟味できる機会が増えることになります。それはわくわくすることよりも困難であることのほうが多いかもしれません。自分の進むべき道がわからなくなった時や迷った時には、ふと立ち止まり、初心を思い出してほしい。看護を選んだのはどうしてか、看護をさらに探求しようと思ったのはなぜなのか、あんなに大変な思いをして勉強や実践を続けてこられたエネルギーの源はどこからきたのかと。初心を思い出さず、きつとすすむべき方向性が見つかります。

過去と現在から未来を創造するのは皆さんです。チャレンジすることをおそれず、自分自身の力を十分に発揮し、看護学の発展に貢献されることを期待しています。

(ゆうき みちこ)



### 4年間を振り返って

4年 高岡 芽生 (13期生)

4年間。大学に入学した頃は長い期間だと思っていました。しかし、月日の流れは早く、気が付けば卒業を間近に控えています。この4年間を通して、人と接することは楽しさだけではなく、難しさもあることを知りました。また、4年次の課題別実習では自分の課題と向き合いながら1つのことに取り組むことの厳しさを感じましたが、今しか出来ない患者さんとの密な関わりに充実感を持つことが出来ました。



### 大学院生活を振り返って

看護学研究科 高田 昭

入学前に看護師として働きながら、学生の時にもっと勉強をしておけばよかった、看護についてもっと勉強したいと思いついて進学しました。大学院生活では、院生仲間とディスカッションを重ね、先生方のアドバイスを受けながら議論を重ねていくうちに、臨床経験と理論が結びついたり、知識が整理され物事が明らかになっていくなど、自分自身の成長を感じることもできました。また自分自身と向き合う時間が出来たことで、論理的に説明できていない自分に気づいたり、知識に偏りがあるなど、自分自身を深く考える機会にもなりました。

在校生の皆様も、授業や研究と忙しいとは思いますが、看護を深めながら、自分自身の成長を感じられるような学生生活を送ってください。(たかだ あきら)

## 卒業予定者から在校生へ

# Congratulations!

## 在校生から卒業生へ



### 卒業生の皆さんへ

3年 細野 連理 (14期生)

卒業生の皆さんへ。卒業おめでとうございます。卒業生の皆さんには、勉強を始め様々な大学生活の中で本当にお世話になりました。入学した頃初めてのことばかりで戸惑っていた私たちにポートラックパーティを開いてくださったことがとても印象に残っています。看護学部の授業について教えてくださるだけではなく、大学生活を楽しく送るために沢山のアドバイスを頂きました。



### 卒業おめでとうございます

看護学研究科 大森 あゆみ (3期生)

つい先日まで6階のコンピューター室は文献の山とカタカタとキーを打つ音、相談しあう声など皆様の修士論文作成の熱気で溢れていました。今は同じ場所とは思えないほど静まりかえり、あの時がまるで幻だったのではないかと感じられます。長い時間をかけて作り上げた論文を提出された後の、皆様の晴れやかで疲れの残るお顔を忘れることはできません。



### 老人看護学実習を通して学んだこと

3年 黒澤 香純

老人看護学実習では、長い人生そして様々な経験をして過ごしてきた高齢者を理解するためには、身体・心理面のみならず社会的背景や人生史など多方面から把握すること、また疾患を抱える高齢者は長い生活歴が複雑に関係し合い健康状態へ影響しているため、その人の生活全体を理解することの大切さを感じました。またその上で、疾患や治療により制限を強いられた生活や機能障害によってできなくなったことへの思いを知り、高齢者の意思を尊重しその人らしく健やかに老いることができるように、また個々の身体・生活機能を維持すると共に強みでもあるその人らしさや残存機能を最大限に発揮し、自宅に帰ってからもその人らしい新しいADLを確立していくけるように看護援助を提供していく重要性を学ぶことができた実習でした。

ここでの学びを忘れずに、対象者と接していく中で個性のある「その人らしさ」を大切にしたいと関わりをしていきたいと思えます。(くろさわ かずみ)



### 成人看護学実習を通して学んだこと

3年 大輪 彩加

2週間の成人看護学の実習が終わりましたが、毎日があつという間に過ぎました。手術見学、ICU実習、病棟実習、カンファレンスにおいて多くのことを学び、充実した実習をすることができました。手術見学では、術後生じる可能性がある問題を最小限にする援助や、術前・術後の患者さんの不安や緊張緩和のための声かけなど、看護師の関わりが大切であることを学びました。病棟では術後の患者さんを受け持たせていただきましたが、術後の患者さんの回復のはやさに日々のアセスメントが追い付くのが精一杯でした。しかしその中で患者さんにとって今何が問題となるか、これから先何が生じる可能性があるのか、先を見越して考え、患者さんの個性を重視したケアや退院指導が必要なことを学びました。

2週間という短い期間でしたが、今回の学びを将来看護師になったら活かせるよう、これからの実習も頑張っていきたいと思えます。(おおわ あやか)



### 母性看護学実習での学び

3年 緑川 里菜

## 実習を通して学んだこと

母性看護学実習では産褥期の母親と新生児を受け持たせていただき、産後の母親の心理変化を理解し、それぞれの思いに沿った個別的な援助をすることの必要性を学ぶことができました。

母親は新生児の日々の成長に喜びを感じると同時に、授乳に対する不安を抱えていた。そこで授乳方法の確認を行うことにより、母親は適切な授乳方法を身につけ、育児に対する肯定的な発言がみられるようになった。ケアをする中では、出来ないことを否定するのではなく肯定的な言葉かけをすることで、母親の育児に対する自信につながるも学ぶことができた。また、新生児は全身状態が変化しやすいため、異常を早期発見することも大切であり、児の状態の経過を日々アセスメントしていくことが重要性である。

これらの学びをこれからの看護につなげていきたい。(みどりかわ りな)



### 精神疾患を持つ対象を理解するために

3年 西戸 知佳

## 領域別実習 14期生



精神学実習を通して最も強く感じたことは、看護者は対象の行動に興味を持ち続け、対象を理解しようとする努力を怠らなければならないことである。実習当初、私は対象とのコミュニケーションのとり方が分からず、場を共にすることができず悩んだ。だがそのことを受けて、自分がとった行動や対象の反応を振り返り、どうして対象はそういった行動をとったのかと、そのたびに考えるようになった。すると対象の取る行動ひとつひとつには意味があり、病気に左右されている面が見えてきたり、これまでの人生史や病状の経過などと深く関係していることに気付くことができた。

結果的に対象を理解することにつながったと思う。対象を理解することは看護を行う上で重要であるが、同じ病名でもひとりひとり症状が大きく異なる精神領域においては特に必要になってくることだと学んだ。(にしど ちか)



### 小児看護学実習を通して学んだこと

3年 佐々木 日可吏

子どもだから理解できないと決めつけるのではなく、ひとつずつ丁寧にその子の発達段階に応じた説明をすることで、子どもは理解できると知りました。その子に合った説明をし、理解してもらうことで安全な治療ができるだけでなく、その子の闘病意欲の向上に繋がります。治療に向き合う姿を褒めたり、その子の安心する環境を作ったり、その子が処置を受け入れてくれるような工夫を、その子の思いを感じ取り考えていくことも大切です。

また、その子にだけ目を向けがちですが、退院後もその子らしく生活できるようにその子の帰る家庭や家族のことも考えたケアも重要になります。子どもは発達しているため、入院中もその子は発達しているため、その子を丁寧に見ていく。その子の成長に合った関わりを常に考え続けていくことが大切であると実習を通して学ぶことができました。

この学びを活かし、その子を笑顔にするケアを提供している看護師になりたいです。(ささき ひかり)

a report of graduate of school of nursing

実習指導者  
講習会での学び



福島県立医科大学附属病院 7階東病棟  
5期生 原田 亜由美

私は小児病棟に5年半勤務し、現在は脳神経外科と神経内科の病棟で働いています。意識レベルの低下や麻痺などによりADLに介助を要する患者が多く、日常生活の援助を中心にリハビリや退院支援などを行っています。その中で実習の受け入れもしており、基礎看護学や成人看護学、老年看護学の実習で学生が学びを深めています。

今回、私は上司の勧めもあり、県の実習指導者講習会を受講する機会を得ました。研修では、実習指導の原理や人と人の相互作用、認めてほめる関わり方など多くのことを学びました。実習で体験したことを学内で学んだ知識と結びつけることで、学生自身の経験となることを学び、体験を経験にすることの大切さを感じました。また、実習指導には自分自身の看護観が大きく影響することから、学生にどんな看護を学んでほしいのかを明確にすることが重要であることを学び、看護観を見つめ直すきっかけになりました。少しでも楽しく、学びを深められる実習ができるよう環境を整え、看護の魅力が伝えられる実習指導者を目指していきたいと思っています。

(ほらだ あゆみ)

a report of graduate of school of nursing

一年目を  
振り返って



福島県立医科大学附属病院 7階西病棟  
12期生 佐藤 麻祐

卒業して早一年が過ぎようとしています。つまり看護師になって一年。自分でも信じられません。

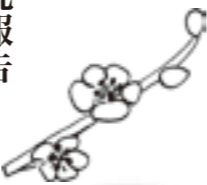
私は現在、医大附属病院の7階西病棟で働いています。医大に就職したおかげで生活環境がそこまで大きく変わることはなく、緊張を抱えた中でも落ち着いて仕事を始めることができました。なにより、知り合いが多いことが一番の励みです。同期だけではなく、大学の同級生、先輩・後輩との関わりを卒業してからも続けられることは、つらいことや大変なことを乗り越えうるうえで自分の中でも重要なものだったなあと感じています。

一年間で成長したことといえば、おしとやかにお酒を飲めるようになったことかな。仕事に関してはやっぱりまだまだ未熟です。それでも一人の看護師として、自分の行動や発言に責任を持たなければいけない不安もあります。しかし、やれることが増えていく喜びがあるのもまた事実です。覚えることはまだ山のようにありますが、早く一人前になれるようこれからも頑張っていきたいと思っています。そして、一人でも多くの方が医大に就職してくれることを期待しています。

(さとう まゆ)

a report of graduate of school of nursing

近況報告



太田西ノ内病院 循環器センター  
6期生 平菜由子

早いもので、医大を卒業してもうすぐ7年が過ぎようとしています。私は今、太田西ノ内病院の循環器センターのCCUに勤務しています。

2年目の6月からCCUという特殊な場所に配属になりましたが、呼吸器は日常茶飯事、IABPやPCPSといった高度な医療機器に囲まれた状況で、最初の頃は本当に怖かったです。求められる責任も重く、覚えなければならぬことも沢山ありましたが、先輩や同期等色々な人に支えられながら今まで頑張ってきました。

CCUはもうすぐまる6年になりますが、自分の判断でいろいろできるようになりました。先を見通しながらケアやアセスメントが無意識にできるようになってきました。怖い経験、辛い経験、楽しい経験いろいろありますが、重ねた経験の分だけ必ず成長できると信じて頑張っています。

(たいら なゆこ)

a report of graduate of school of nursing

学生の  
実習指導に携わって



療養支援看護学部  
5期生 太田 由紀

大学を卒業してから8年が経とうとしています。現在、私は福島医大看護学部に戻り、老年看護学の助手として学生の実習指導に携わっています。

老年期にある人は様々なライフストーリーを積み重ねてきた分、よりいっそう個性が大きくなります。そのため「その人らしさ」を見つけることがその人に合った看護を提供することにつながります。実習の中で学生たちは老年期にある人を理解するために、コミュニケーションの工夫や傾聴といった関わりを通して、「その人らしさ」を見つけ出すと努力しています。

私自身、老年看護を専門的に学び始めてまだ1年足らずであり、学生とともに老年看護を学ぶ毎日を通じて、学生たちにとって、大学での経験が看護を目指す者としての人生の第一歩となります。その大事な時期に関わることの責任を強く感じ、学生をどのように導いていくか、どのように看護の楽しさを伝えていくかを日々考えながら、学生ひとりひとりの関わりを大事にしていきたいと思っています。

(おおた ゆき)

a report of graduate of school of nursing

看護師として  
働きだして



福島県立医科大学附属病院 9階西病棟  
12期生 工藤 智成実

私は、4月から福島県立医科大学附属病院で看護師として働いています。

私が働く病棟は周手術期の患者さんが多く、毎日忙しく学ぶことがたくさんあります。そんな中でも、優しく指導してくださる先輩方に恵まれ、毎日有意義に働くことができています。看護師として尊敬できる先輩が何人もいるので、少しでも早く先輩方に近づけるよう精進していきたいです。失敗をして落ち込むことも多くありますが、患者さんの笑顔や「ありがとう」という言葉があるから頑張れているのだと思います。学生の時のように患者さん一人と関われる時間は多くはないですが、患者さんの話を傾け、その方を理解して看護していくという大切なことは忘れずに、患者さんと向き合っていきたいと思っています。

少しずつ仕事に慣れてきた今だからこそ、初心を忘れずに看護を提供していきたいです。

(くどう ちなみ)

a report of graduate of school of nursing

母校での  
教員生活



療養支援看護学部  
6期生 伊東 直美

前号で新任挨拶をいたしました。私は昨年が母校の成人看護学領域、主に急性期看護の学生教育に関わっています。講義や演習に加え、基礎、課題別、領域別実習と学生指導に関わってきました。臨床ではプリセプターも経験しましたが、教えること、理解してもらうことの大変さを改めて痛感するとともに、自分の学生時代を思い出しては当時の先生方の有難さが身にしみ感じられます。また、学生の柔軟な発想や気付きに自分もまた『看護』を考えさせられる機会となっています。

教育に加え、研究活動もしています。研究班の一員として、研究を「から始めるところから参加させてもらったり、研究調査に他施設に行ったりと臨床ではする事はなかつたであろう様々な経験をしています。

6年の臨床経験を経て、こうして看護教育・研究に関わらせてもらう貴重な機会に恵まれたことは、幸運なことだと思います。辛い事も沢山ありますが、再び母校で多くのことを学び、これからの人生の糧にしていきたいと思っています。

(いとう なおみ)

# 研究・研修 活動紹介

こんな研究を  
しています！

療養支援看護学部 有永 洋子



今の研究をはじめたきっかけは、乳がん手術後にリンパ浮腫で困っていた患者さんとの出会いでした。乳がん治療関連リンパ浮腫は、手術で腋のリンパ節を切除することで、リンパ液の流れが滞り、手術した側の腕が腫れるものです。リンパ浮腫は、一度発症すると根治的治療がないため、患者さんはリンパ浮腫を発症しないよう、悪化させないようにセルフケアをしていますが、必要がありません。2012年度より「アロマセラピーとエクササイズを用いた乳がん治療関連リンパ浮腫セルフケアプログラム」の長期管理効果研究を行っています。まず、海外のリンパ浮腫研究施設で研究者と共同で実験を行い、効果がありそうなセルフケアを特定しました。現在は、このセルフケアプログラムを患者さんに行ってもらい、効果を評価しているところです。このセルフケアプログラムの効果が立証されれば、これまでの複雑で多大な労力を要するリンパ浮腫セルフケアは、より簡便になる可能性があります。(ありなが ようこ)

## 看護学部カレンダー

3月25日(火)

学位授与式

4月2日(水)

在学生オリエンテーション

(午前:新2年次生・新3年次生、午後:新4年生)

4月3日(木)

入学式

4月3日(木)~4月4日(金)

新入生オリエンテーション

6月18日(水)

開学記念日

7月6日(日)

オープンキャンパス

10月18日(土)

光が丘祭(予定)

## 平成25年度 卒業生の進路状況

平成26年3月25日には、本学部から83名の精鋭達が巣立つ。そのうち48名(57.8%)が県内の医療機関へ就職が内定している。更にその内の20名(24.1%)が本学附属病院に就職する。他の34名(41.0%)は県外へと進出する。その多くは埼玉県・東京都など関東に、次いで宮城に散っていく。

卒業生の69名が看護師、10名が保健師、3名が助産師である。

本年度は進学を希望した卒業生はいなかった。

学生生活小委員長 本多たかし

内訳	人数	割合
県内就職者	48	57.8%
(うち福島医大附属病院)	(20)	(24.1%)
県外就職者	34	41.0%
進学者	0	0%
その他	1	1.2%
計	83	100%

## 文献読解力 強化コースを受講して

福島県立医科大学附属病院 10階西病棟  
3期生 熊典子



で驚きました。今まで文献を読むのはある程度慣れていたつもりでしたが、これらを「評価する」という視点でなど全く見ていなかったことに気付かされました。クリティークのチェックリストに沿って評価し、学部の先生方の意見を聞いたたり我々病院スタッフの素朴な疑問を一緒に話し合ったりできたことは、日頃の病棟業務では決して味わえない貴重な経験でした。学部の先生方、お忙しい業務の中何度もお集まりいただき大変お世話になりました。(くまのりこ)

毎年医大看護部では、看護師のクリニカルラダー(専門知識や技術段階的に見つけられるよう計画されたキャリア開発プラン)の段階に応じて様々な研修が行われています。私は今年度病棟の看護研究メンバーに選ばれてしまったところでしたので、研究テーマを何にしようか、その以前に研究の流れを思い出さないと...と怯えていました。そのため、「文献読解力を手っ取り早く

くつけられるなんてラッキー」と軽い気持ちで受講を決めたことを記憶しています。私のそんな甘い考えは、2回目から決められた班でグループワークを始めたところで吹き飛びました。内容としては、メンバーの1人が前もって選んだ文献を集合日までに全員が個々でクリティークを行い、それらを話し合うというものでした。クリティークすること自体非常に難しい作業

## 光と緑の風通信(vol.45)に関する内容訂正とお詫び

2013年9月30日に発行いたしました「光と緑の風通信 vol.45」につきまして、一部内容に誤りがございました。ご父兄の皆様ならびに関係者の皆様へ多大なるご迷惑をお掛けしました事を深くお詫び申し上げます。

〈訂正箇所〉

- P3 3段目 檜澤 ゆい
- P3 5段目 渡辺 桃子
- P3 4段目 (誤)たいまい としき→(正)いまい としき

◆編集委員  
林 正幸 本多たかし、  
川島 理恵 有永 洋子、  
福島 直美、鈴木 学爾、  
伊東 直美、根本 紀子

ギリシャ神話によれば、プロメテウスは天界の火を盗んで人類に与えた神として知られる。語源は、Prometheus(先に、前に)であり、「先見の明」、意識すれば「熱慮」を意味する。新しい科学・技術とリわけ医療には未知ゆえの落とし穴が必ず存在し、いかにして望まない結果が起きないように熟慮し、仮に起きてしまったら決断と英知によって切り抜け、経験として後世に生かすことが重要であることを私たちに啓示している。看護学を、病める者の希望の火とするため、諸氏のご活躍を望む。震災から「未だ3年」との表現が適切な福島のために。  
編集委員長 林 正幸

## 編集後記