

きらり 看護学生

2020年 **08****09** 月号



- 02・03 | 看護の現場より — 大川 友枝さん(訪問看護ステーション にじ)
- 04・05 | 新型コロナウイルス感染症に関するアンケート結果
- 06 | ナースのおすすめ — 池上 由佳里さん(東神戸病院 緩和ケア病棟)

- 07 | ほっとStation
- 08 | 知っておきたい言葉

看護の現場より

看護学生のみなさんに、私たちが日々看護を実践している現場での奮闘ぶりや、看護に対する熱い思いをシリーズで紹介します。

コロナに負けず 笑顔と元気を届けています

神戸医療生協 訪問看護ステーションにじ 所長
大川 友枝さん
(下段右)



訪問看護ステーションにじは、神戸市西区、神戸市営地下鉄伊川谷駅付近に事務所があります。

スタッフは、看護師6名・理学療法士1名・言語聴覚士1名(病院から週1回出向)・事務2名、計10名の小規模の事業所です。

訪問看護は、地域で暮らす小児から高齢者まですべての年代の方に、関係職種と連携し、体力勝負で暑さ!寒さ!!コロナに負けず!!!笑顔と元気を届けています。

それでは、スタッフから現場の声をお届けします。

Q.訪問看護の魅力は???

「自分らしく生きる」ための意思決定の手助

けをし、利用者さんやご家族により添い、一緒に考え援助していくところ。一人ひとりの「生き様」を見ることが出来る場所です。

Q.訪問看護師になって 大事にしていることは?

愛着のある家具調のベッド、お気に入りのすり切れたスリッパ等、利用者さんの「生活」を理解し、時間をかけて信頼関係を築き、サービスを提供することを大事にしています。

Q.利用者さんから学んだことは?

制度上の制約やそれぞれの家族背景が交差する中で、「人間らしく、自分らしく生き抜く」思いに、最期まで寄り添える覚悟が必要であることです。





来年、100歳になられる利用者さんとハイ、チーズ！

Q.訪問時のあるあるエピソード



訪問先で「お・も・て・な・し」としてお茶をご馳走になることが多く、恐る恐る飲んでみるとお酒(卵酒)で、丁重にお断りをしました。訪問する先々で飲み物を出されるため、トイレを我慢するのは大変です!!!!

訪問先の利用者さん、ご家族から「ありがとう!」「来てくれて本当に助かります!」と感謝と喜びの声を聞くことで、看護・リハビリにやりがいを感じながら、一人ひとりの触れ合いを大切に、毎日走り回っています。

Q.訪問看護師として 頑張っていることは?

今できることを最大限に行い、その時求められたことを一つひとつ解決できるよう努力しています。その人らしくいられるよう、時間をかけて関わっていけるのは、在宅の醍醐味だと思っています。

Q.リハビリスタッフとして 実感できることは?

利用者さんそれぞれの環境や状況によって目指すゴールが様々ですが、そのゴールに合わせたアプローチができたときです。

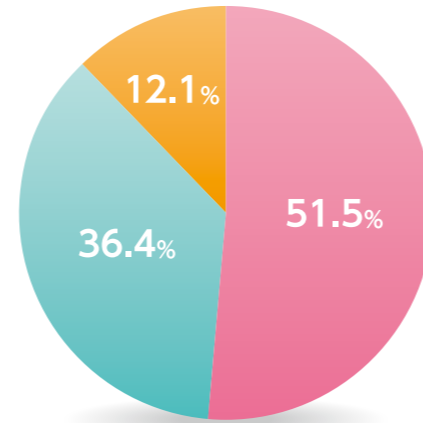


93歳の利用者さんと歩行訓練中!

新型コロナウイルス感染症に関するアンケート結果

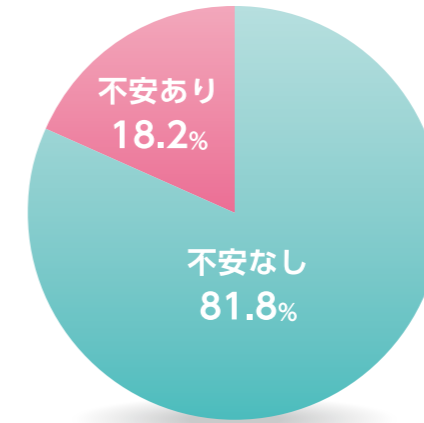


アルバイトをしていますか



● している ● していない
● コロナウイルス対策による営業休止・自粛で働けなくなった

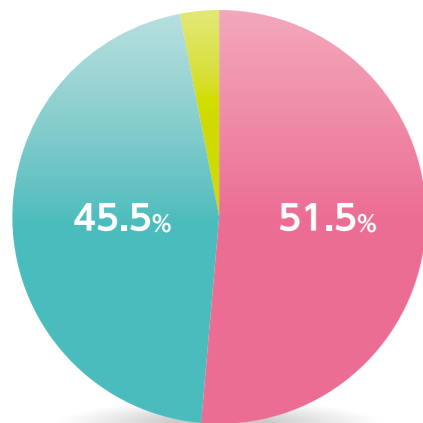
健康状態に不安はありますか



健康状態について自由にお書きください

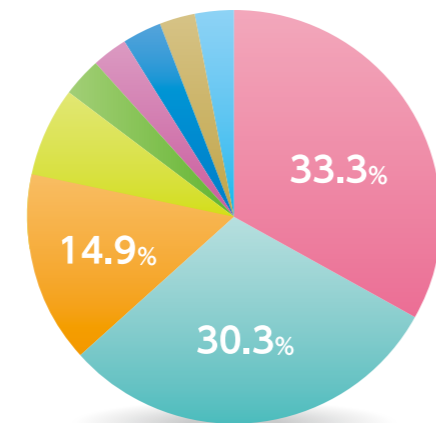
- 今の健康状態に不安はないが、咳喘息があり呼吸器が弱いと思うので、万が一かかったら心配
- 健康です
- 持病があるため不安
- 自分が感染源にならないか心配
- 特に変わったことない
- 外に出ないので太ってきました
- 異常はありません

学校の種類



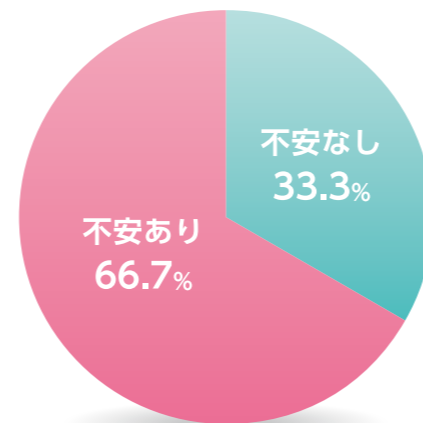
● 専門学校 ● 大学 ● 進学コース

授業は行われていますか



● オンライン授業 ● 通常通り ● オンラインと対面の混合 ● 休校中 ● オンライン授業と分散登校の併用 ● 分散登校 ● 実技がある日は登校し、それ以外はオンライン授業 ● 週に一度の登校で教室ではなく、広さがあり距離を保てる講堂でしています ● 臨地実習の実習期間が短くなり、学内実習を行って足りない時間を補っています

学業への不安はありますか



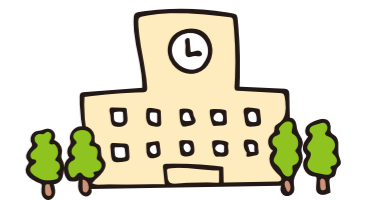
学業への不安について自由にお書きください

- コロナで遅れていること
- 特に不安はないです
- 最近授業が始まったので間に合うのか不安
- 実習の実施ができるのか
- 授業のペースが早くならないか心配です
- オンライン授業に慣れてなくて不安
- 国試勉強が遅れている
- 実習が予定通り行われるのか不安
- オンライン授業の分の内容がわかりづらいのがあった
- 実習が終わらないので不安

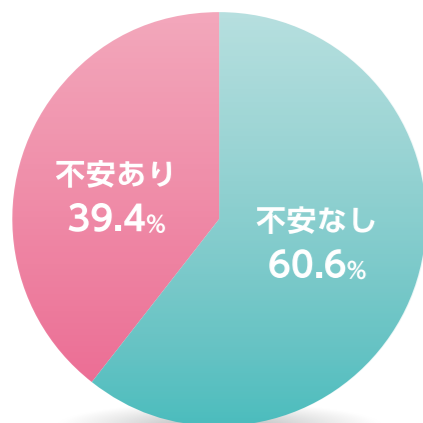
- 学校によっては実習等がまともに出来ないところもあり、人によって差異が生まれてしまうのが不安です
- 実習が出来るのか?4年間で卒業出来るのか心配
- 実習などでコロナウイルスをうつしたりうつされたりしないか不安
- 今までの人たちが受けてきた授業と異なるので、看護の必要知識がリモートの授業のみで身につくのかどうか不安です
- 実習が後にずれるので国家試験勉強がカツカツになってしまって大丈夫かなというのが不安

その他、自由にご意見をお書きください

- 今後の実習についてどうなるか不安
- 就職活動に対して不安あり
- 医療崩壊するとどうなるのか不安
- 第二波、第三波に備えて予防の徹底や措置への柔軟な受け入れができるようにしていきたいです



経済的不安はありますか



経済的不安について自由にお書きください

- バイトは再開し始めたが、学業も忙しくなりあまり入れていない
- 実家暮らしなので、特に困ることはない
- ありません
- コロナの影響でアルバイトができない期間があり、学費を払えるか不安
- アルバイトの数が少なくなった
- 学費の問題は無いが、自由に使うお金が無い
- アルバイトできないので生活費がきびしい
- インクや紙代が高い
- 奨学金の回答が不安です
- バイトがなくなったので生活費が不安



新型コロナウイルス感染症に関する読者アンケートへのご協力ありがとうございました。

アンケート結果では、不安に感じていることで一番多かったのは「学業」で66.7%、また経済的な不安に関しては、「不安あり」は39.4%もの回答があり、看護学生のみなさんが、学生生活を送る上で、大きな影響を受けていることがわかりました。今後もみなさんに関わる情報は『きりり看護学生』で随時お知らせしていきたいと思っております。

緊急事態宣言解除後は、通常の学生生活へと戻りつつあり、先生やクラスメートに会って話をすることで、少しはポジティブになれたのではないのでしょうか。

“新しい生活様式”を取り入れることが、自分を守り、友達や家族を守り、社会全体を守ることにつながると思っております。個人でできることはこれからも実践しつつ、“確かな情報収集で、正しく恐れる”ことを忘れずに過ごしましょう！今後もみなさんの声を聞かせてくださいね。大変な状況ですが、一緒に乗り切りましょう！



ナースの おすすめ



神戸健康共和国 東神戸病院
緩和ケア病棟
池上 由佳里さん



看護師の仕事は、自分自身の成長につながる事が多く、感謝の言葉をいただくこともあるやりがいのある仕事です。しかし、命と向き合い、人生の大切な選択の場に立ち会うこともあり、緊張やストレスを感じ、自分の未熟さに悩み考えることもあります。患者さんに寄り添うためには、心身ともに健康で元気でなければならないと思います。

そこで私のおすすめは、登山と山ご飯です。山登りを始めたのは、体力をつけること、長く続けられる趣味を持ちたいということからでした。登っている途中は正直しんどいのですが、一步一步自分の力で辿り着いた時、頑張った人にしか見られない素晴らしい景色に出会え、登頂したという達成感を味わえます。そして、ご来光や雲海、野生の動物や可愛いお花たち、日常では見られない様々な景色に癒されます。特別天然記念物の雷鳥に出会った時は毎回感動します。人間を怖がることなく歩いている姿を見ると、山に来る人たちの優しさを感じます。山ではすれちがう時や道を譲る時に「こんにちは」「お先にどうぞ、気を付けて」とあいさつし声をかけ合いますが、こんな関係性も素敵だなと思います。

そして、自然の中で食べるご飯はなんでもあんなに美味しいのか・・・これは永遠の謎。下手でも自分たちで作る山ご飯は、レストランに負けない最高のランチやディナーになります。山に行った時にはホットサンドやケーキを焼き、パスタを作って食べていますが、レパートリーを増やしてこれからも楽しみたいと思っています。

自然の中にいると、自分の存在が小さいことを改めて感じます。山に登れたことに感謝してリフレッシュできたら、また仕事も頑張ろう！また山に登ろう！という気持ちになっています。

神戸にはたくさんのハイキングコースがあります。歩くだけでなくロープウェイやケーブルカーなどで簡単に上ることもできます。ぜひ、コンビニのおにぎりやおやつを持って出かけてみてください。勉強や実習のリフレッシュにつながるのではないかと思います。



読者の声

先生方もこの状況の中で工夫されご苦労されていると思います。様々な制約があると思いますが、多くの学びができますように…。

オンライン実習が6月から始まり、大学の先生方も臨地実習と同じような学びができるように工夫してくださっています。(専門学生)

看護学生になれたけど、週に1~2回の登校で入学した実感があまりありません。ですが、オンライン授業で基礎から頑張りたいです。(専門学生・るー)

基礎がとても大切です。私も学生の頃にそう思っていたら、今こんなに苦労をしなかったと思っています🙄頑張ってくださいね♪

先輩ナースのことが色々知れて、とても参考になりました!! 次号も楽しみにしています。(大学生・おかゆ)

ありがとうございます。楽しみにしています。楽しんでください。また、日々先輩ナースが頑張っている様子をお届けします。

フレイルについての記事を読みました! 今やコロナで外出自粛と世界で言われています。廃用症候群のことも考えると、早くコロナが収まればいいなと思っています。(大学生・ケロケロ)

外出自粛でフレイルや認知症など…心配しています。早くコロナが収まりますように、自分が出来ることを考えて実践しましょう。

このような状況ですから、不安や心配も大きいと思います。でも、「今できることを精一杯…」との言葉、頼もしいです。応援しています!!

コロナの影響で5月まで休校でした。6月からは学内実習から始まり、7月からは臨地実習が始まります。2ヶ月遅れで始まった不安や、7月から本当に実習へ行けるのだろうかという思いがあります。ですが、今できることを精一杯頑張る、国試にのぞみたいと思っています!! (専門学校生・S)

今の楽しみは友達との電話やおいしい家庭料理を食べることです。今この状況で楽しめることに目を向けていきたいです。

電話やおいしい家庭料理…いいですね。私も食べることに楽しみすぎて、体重が大変なことになってしまいました。

超高齢化などの社会の中で、地域医療はとても大切になってきます。疑問が解消されてよかったです!!

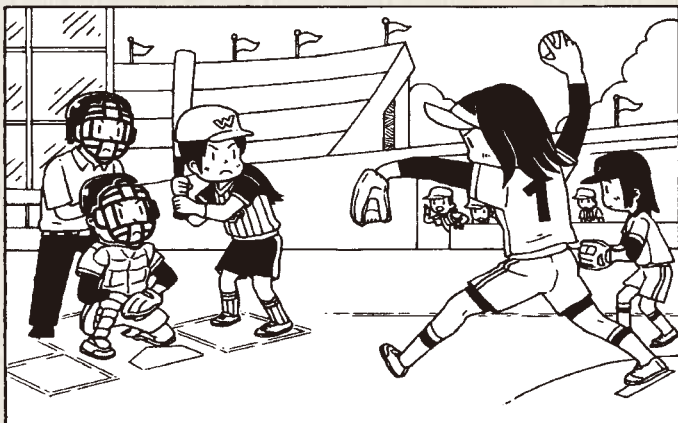
私は訪問看護に興味がありつつも新卒でいきなりできるのか疑問に思っていたのですが、この号でとても疑問が解消されました!(たまこ)

新型コロナウイルスの影響で学校に行けず、遠隔授業が続いています。(大学生・ちーず)

早く学校に行けるようになりたいですね。みんなでこの時期を乗り越えましょう!!

4回生の先輩もですが、みなさんの学校生活が大きく変わってしまい、今後のことを心配されるのはよくわかります。元気に学校生活が送れるように、応援しています!!

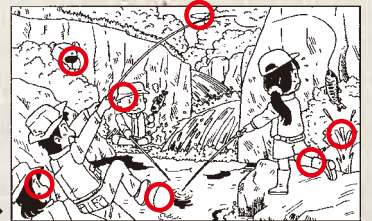
私はまだ実習ははじまっていますが、4回生の先輩は、今WEBで実習の代替授業をされています。いつまで続くのか少し不安です。(大学生・イチゴミルク)



7つのまちがい

[問題] 上の絵と下の絵では7つのまちがいがあります! どこでしょう? (作・野上和彦) 前回のまちがいさがしの答え→

同封の返信ハガキに答えを書いて応募してください。応募いただいた正解者に抽選で図書カードをプレゼント! 10月10日(土)必着。当選の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。



同封している「返信ハガキ」の絵に、赤ペンで○をつけて送ってください。名前と住所の記入もお忘れなく。

編集後記

みなさま、この夏どのように過ごしていますか? 今年は新型コロナウイルス感染症の影響で、普段と違った日々を過ごしている方が多いのではないのでしょうか。この時期、新型コロナウイルス感染症だけでなく、熱中症等にも注意が必要です。お互い気を緩めず、水分・栄養をしっかり摂って、元気に過ごせますように…。

今しかできないことを、工夫して楽しみたいですね。ピンチはチャンス!!で。(U)

Health Advocate

(ヘルスアドヴォケイト)

Advocateの日本語訳は、『主張する・擁護する・代弁する』など。

困難や悩みを抱える患者さん・利用者さんの声なき訴えにも心寄せ、本来求めていることを理解し、時には本人に成り代わって発信して、周囲の認識や行動を変容していく姿勢です。

【SNSで広がった感動話から】

雪の日の満員バス、赤ん坊の泣き声が響き渡る。赤ちゃんを抱えた女性が急ぎ足で出口に向かう。

女性「すみません、ここで降りしてください」

運転手「目的地はどこですか？」

女性「新宿駅です。でも子どもが泣いて、みなさんの迷惑になるので、ここで降ります」

運転手「ここから歩いて行くのは大変です。目的地まで乗っててください」

運転手はそう言ってすぐ、車内アナウンスを始めた。

「乗客のみなさまにお願いします。こちらのお母さんは新宿駅まで行きたいのですが、赤ちゃんが泣いてみなさまに迷惑をかけると言って、ここで

降りようとしています。誰だって子どもは小さい頃は泣くもんです。乗客のみなさま、新宿駅までこのお母さんと赤ちゃんにお付き合ってください」と。

アナウンスの後、赤ん坊の泣き声に「うっせーな！」と不快感を露わにしていた乗客は「俺も泣き虫だったよな…」と表情が和らぎ、「運転手さんの意見に賛成！」と誰かの拍手が乗客中に広がり、女性と赤ん坊は新宿駅までたどり着くことが出来た。



【気づきの大切さ】

運転手さんは「ここで降ります」との言葉そのままに、女性と赤ん坊を降ろしてもなんら問題にはなりませんでした。

だけど、運転手さんは女性の表情と他の乗客の雰囲気から「この親

子は本当にここで降りたいのか？」と疑問を抱き、声をかけました。「降ります」との言葉のまま受け止めるのではなく、非言語的な部分から女性が本意でない途中下車をしようとしていることを見抜いたのです。そして本来の目的地まで行けるように、他の乗客の理解と協力を求め、乗客の認識や行動をも変えました。



【代弁していくこと、権利を擁護すること】

医療・介護に携わる中でも、自らの希望を上手く伝えられない患者さんは数多くおられます。表面的な言葉のやり取りだけでは見えてこないことがあります。生活背景や非言語的なメッセージにも目を向け、本当に患者さんが求めていることを見抜き、時には代弁していくことも必要です。

バス運転手の話は、私たち医療・介護従事者にも必要なセンスと行動を示しています。

