

看護大から こんにちは

Vol.11

2011
Autumn

宮崎県立看護大学 広報誌 MIYAZAKI PREFECTURAL NURSING UNIVERSITY PUBLIC MAGAZINE

CONTENTS

2-3 本学の地域貢献への取り組み

4-5 本学と災害復興支援

6 学食だより、図書館だより

7 卒業生のしごとファイル

8 サークル紹介

大学祭の報告とお礼、おしらせ

MIYAZAKI PREFECTURAL NURSING UNIVERSITY
宮崎県立看護大学

宮崎県立看護大学看護学研究会▶
第5回学術集会のなかの交流集会



▲オープンキャンパス

初夏版公開講座「健康度アップ講座」▶



揺れる思春期のために

家族看護学Ⅰ 教授 長嶋 美佐子

皆様はどのような思春期を過ごしてこられたでしょうか？

思春期は性ホルモンの影響をうけて体が大きく変化するだけでなく、心も大きく揺さぶられます。性ホルモンが感受性や攻撃性を高めるために、イライラし、ムカつき、「うるせえな！」…と親の干渉をいやがります。「自己嫌悪」「劣等感」「絶望感」も思春期の特徴です。このような心の揺れに子どもも親も戸惑います。しかしこれは大人の入り口に立ったという証拠であり、自分という人間を確立する上でとても大切なことなのです。

ここ数年、中学校や高校に出かけ「思春期の心とからだ」について話をすることが多くなりました。生徒さんの感想文の一部です。「私は、意味もなく、イライラしたり、悲しくもないのに泣いたりと精神的に不安定な部分がたくさんあります。それは思春期に起こることだと知り『ホッ』としました。」「思春期は私たちが大人になるためにとても大切な時期だと感じました。私はたくさんの不安や悩みをかかえているけど、他の人もそうだと知り、とても安心しました。」このような記述は決して少なくはなく、自分に起こっている思春期の変化にとまどい、誰にも言えず悩んでいる生徒の姿がそこにはあります。講演を聴いて、誰にでも起こる自然な変化であること、大人になっていく上で必要な変化であることを知り、気持ちが落ち着くのです。そうすると、現在の自分を冷静に客観的に見つめ始め、「自分だけ劣っている」、「何もかもいや」、「絶望的」といった負の感情の連鎖（生徒さんの言葉）から解放されていくようです。

思春期については授業の中でも学んでいます。なぜ私の話にこのような反応をするのでしょうか。ある養護教諭の先生いわく、「講師の先生は興味ある特別な存在。そして（学校の教師と違って）何の構えもせずに素直に話を聞くことができる存在なのですよ」と。なるほど、私が出向き、話をする意味がここにあるようです。

悩むのは子どもたちだけではありません。親たちも心が大きく揺さぶられます。私は悩む親を支援する思春期移動相談「トーク・スペース・カフェ」（赤江地域まちづくり推進委員会主催）で相談員をしていますが、相談をうけるたびに、「ほんの少しでいいから、子どもたちも親の気持ちに気づいてほしい」と思います。最近講演の中で、親も子どもの変化に戸惑い悩むことをさりげなく伝えるようになりました。

ある生徒さんは「親も子どもと同じくらい不安だなんて知りませんでした。今日帰ったら『いつも冷たく当たってごめんネ』って言えたらいいと思います。」と書いています。親の気持ちに気づくと、子どもに少しずつ変化が起こるのです。

ほんの少しでいい、自分に起こっていること、子どもや親に起こっていることを理解し、思春期を意味あるものとしてとらえたら、気持ちが楽になり、何かが変わっていくはず……。それを期待し、微力ながらお手伝いしております。

和太鼓サークルの活動

2年次生 渡邊 聖剛



和太鼓部ではこれまで、大学祭など学内行事での演奏に加え、地域の祭りや病院での夏祭りに参加するなど、積極的に地域に出て活動を行ってきました。それらの活動は自分達にとっていい経験になるとともに、出演させて頂いた地域の祭りを盛り上げるという役目を果たせたのではないかと思います。和太鼓は宮崎にもさまざまなチームがあるように、幅広い人から親しまれている楽器であり、特に夏祭りでは欠かせないものです。その和太鼓を演奏することによって子どもから大人まで一緒に楽しむことが出来たのではないかと思います。また、私達は自分達だけが演奏するだけでなく聞いて下さっている観客の方にも太鼓を叩いてもらう体験コーナーを行っています。体験コーナーでは、普段あまり触れることが出来ない太鼓を実際に叩いてもらうことによって、太鼓の楽しさを観客の皆さんにも味わってもらえるようにしています。また、みんなで同じリズムを叩くことによって交流が深まり人の繋がりを強めることにもつながっているのではないかと思います。和太鼓部はまだできて間もない部です。そのため、このように地域に出ることにより自分達の活動を広げるとともに、地域に貢献できるよう日々活動に取り組んでいます。



吹奏楽部の活動

2年次生 野田 弘美

私たち吹奏楽部は、聴いてくださる方の年齢層にあった曲を演奏できるように、日々練習に励んでいます。7月25日(土)には、宮崎市内の老人福祉施設にて演奏会をしました。その施設での演奏は、創部したころから毎年行っています。演奏曲は、「時代劇メドレー」や「上を向いて歩こう」「青い山脈」など時代を彩った名曲たちです。「青い山脈」では、利用者の皆さんが歌って下さるなど、一緒に楽しむことができました。また、最後は「ふるさと」を吹奏楽部の中から6名が演奏し、他の部員は利用者の方の隣に行き、みんなで合唱をしました。ただ演奏をするだけでなく、一緒に合唱するなど、普段なかなか交流のない地域の方々と楽しい時間を過ごすことができました。

または、宮崎市内の病院から依頼を受け、10月にシーガイアコンベンションセンターで開催されるイベントで、東日本大震災で被災された方々へのエールの気持ちも込めて演奏しました。これからも、多くの皆さんが笑顔になれるように地域の方々と音楽を通して交流していきたいと思っています。

口蹄疫対策と保健師活動

～身近に発生した災害から学ぶ～

地域看護学 准教授 中村 千穂子

昨年4月に発生した口蹄疫は、家畜の移動制限区域がすべて解除されたのが7月27日、確認検査ですべてが陰性と確認されたのが9月と長期にわたりました。その間、多くの報道がなされ、畜産農家や地域住民が大きな経済的・精神的な影響を受けているということは誰もが想像しえたことです。

災害からの復旧・復興を進めるためには、さまざまな角度からの支援が必要です。看護職を目指して学んでいる学生にとって、今回の災害の中から看護職の実践活動について聴き、さらには災害に備えた活動とは何かについて考えることはとても貴重なことです。今回、口蹄疫発生時に川南町役場で保健師として活動された渡邊寿美様を講師として、当大学4年生を対象に講演をしていただきました。また、今回の講義は、テレビ会議システムを利用し、新潟医療福祉大学健康科学部看護学科4年生と一緒に講義を受け討議するという双方向型の授業で行いました。

講演では、川南町の概況、被害の状況について説明があり、感染初期、感染多発期、感染拡大期、終息期ごとの保健活動について殺処分従事者の健康管理と被災者の心のケアを中心に話がありました。殺処分従事者に多く見られた体調不良や負傷の状況から必要な対策を考え、作業前の健康チェック、他機関への報告や連携・調整、労災手続きに関することなど多岐にわたる活動がわかりました。また、被災者の方たちの心のケアの必要性が把握できても、感染防止のための移動制限がある中で活動であったことがわかりました。家庭訪問を通して見えてきた課題もわかりました。今後の活動については、町としての新たな取り組みとともに、これまで実施してきた保健活動の中でも支援を継続していくということでした。

学生は、改めて畜産農家の方々の苦しみや悲しみを実感し、心のケアが重要であることを実感することができました。私たちは被災者に目を向けがちですが、被災者だけでなく今回は殺処分従事者の身体的・精神的な健康を守ることも重要な役割であり、保健師自身も含め支援者の健康を守るということの大切さが分かったと述べていました。また、状況の変化に応じて活動の優先度を変えていくためには、現状を把握すること、時には健康問題の解決とほかの問題解決のどちらがより重要かを考えなければならないこともあること、問題解決のためには他機関との連携が重要であることを学ぶことができました。学生にとって口蹄疫は新聞やテレビの報道で身近に感じていたようですが、具体的な保健師の活動を知り、改めて被害の大きさや保健師の活動の幅の広さ、普段からの連携の大切さについて学ぶ機会となりました。災害によって具体的な活動には違いがありますが、現状を把握し、今そこで何が必要かを考え行動することは共通しています。被害を少なくするには平常時の備えも重要になってきます。今回の実践活動についてのお話から学んだことを生かしていきたいと思います。



渡邊寿美 保健師



テレビ会議システムを利用した討議
新潟医療福祉大学 島貫秀樹 准教授来学

東日本大震災被災地への支援報告

～岩手県宮古市での活動を通して～

地域看護学 助手 小野 伊代

平成23年3月11日に発生した、東日本大震災の被災地支援として、大学から災害派遣に参加する機会をいただきました。

派遣されたのは岩手県宮古市で、平成23年5月2日から5月8日まで中村千穂子准教授、5月7日から5月13日まで私が現地で活動してきたので、支援活動の実際について報告したいと思います。派遣期間は7日間で、活動は5日間でした。到着した日に、活動中の保健師から引き継ぎを受け、派遣2日目から活動が始まりました。宮崎県が担当していた避難所は、宮古市にある山口小学校と宮古市総合体育館の2か所でした。

1日の活動の流れは、拠点である宮古合同庁舎で各県代表者会議を行い、宮古市で活動中の医療スタッフや各避難所の状況(感染症の情報など)の確認をしました。その後午前中は山口小学校、午後からは宮古市総合体育館に徒歩で移動して活動し、夕方合同庁舎に戻り記録・報告を行いました。支援活動の主な内容は、血圧測定や体調の確認を行いながらの巡回健康相談やインフルエンザ・ノロウイルスなどの感染予防のための環境整備などでした。健康相談では、避難所での慣れない集団生活による疲労感や今後の生活について先が見えないことによる不安、不眠の訴えが多くありました。住民の方の話を傾聴し、特に支援が必要な方に関しては、医療チームやこころのケアチームと連携をしながら支援を行いました。また、集団生活の中で感染症が発症すると、感染がすぐに拡大してしまうので、感染予防のために住民の手が触れる場所を消毒液で拭いたり、手洗い・うがいの呼びかけを行いました。どの年代にも感染予防に努めてもらえるように、うがい液を目立つ箇所に設置したり、ポスター作成を行いました。「うがいするためのコップがない」という住民の声もあり、きっかけづくりになればと思い、避難所にいる一人ひとりに名前を書いたコップを渡してうがいを呼びかけました。その結果、うがいをする方が増えてきたという住民からの声が聞かれました。

よく避難所でのプライバシーの問題が取り上げられていますが、一人で避難をされている方も多く、孤立しないことへの配慮も必要であると思いました。そこで、食事だけでも皆で机を囲んで会話をしながら食べてもらうことで、住民同士の交流ができると考え、食事をするスペースを設置しました。予想以上に住民の方が利用され、「皆で食事ができる場所を設置してもらってよかった」という声が聞かれました。

1週間ではありましたが、活動を通して感じたことは、避難所ごとにコミュニティができており、それぞれ課題が違っているため、まずは避難所で生活している住民の声を聞くことで課題や必要な支援が見えてくるということでした。



学食だより / コンパス九州 調理師 荒武 智子



こんにちは。コンパス九州です。看護大の学食に携わって8年目になります。以前は400円で定食を提供しておりましたが、平成21年度より「ランチチケット」が発売され、在学生に限り300円で定食が手軽に食べられるようになりました。これは、「バランスのとれた食事」を学生の皆様へ！！ということで、私共と事務局の方々とのお思いがひとつとなり、後援会の皆様の力をお借りして生まれた企画です。

そもそも「食べる」という行為は生きる為に必要な栄養を体内にとり込むという営みです。好きな物だけを食べ

るのではなく、1食の栄養バランスを考え、以下の食品をバランス良く食べることが理想といえます。

主食(ご飯・パン・麺類などの穀物料理→炭水化物)、

主菜(魚・肉・卵・乳製品・大豆などの料理→たんぱく質源)、

副菜、汁物(野菜・芋・海藻・きのこなどの料理→ビタミン・ミネラル・食物繊維)

私たちも、これらの事を考慮して肉・魚をメインとして4～5種類のサイドメニューをご用意しておりますが、メニューによりましては、いち早く完売となり、ご迷惑をおかけする事もあるかと思えます。

私たちは安全で安心できる健康的な食事を提供していきたいと思っております。そして、日々、皆様の笑顔とオシャベリに元気を頂いております。今後もスタッフ一同、笑顔と真心をモットーに皆様のご来店を心よりお待ちしております。



図書館だより / 図書館職員 小川 貴子



図書館では、隔月ごとにテーマを決めて展示を行っています。テーマは、四季折々に合わせたものや、その時期に話題になっているものを考えています。テーマに関連のある本を抜き取って、図書館出口付近に設置されている展示用の棚に展示します。6～7月のテーマは、『自然災害・危機に備える』でした。今回の東日本大震災によって、災害に対して関心を持つようになった方が多いのではないのでしょうか。災害に対する対策から、日本災害史のようなものまで取り揃えました。前のテーマに関連して、8～9月のテーマ展示は、『エコロジーについて学ぼう』でした。エコロジーとは何か、知っているようで、知らないことも多々ある

と思い、理解を深めるきっかけになればと考え工夫し、展示しました。

テーマ展示が出来た理由としては、書棚に埋もれている本を展示することにより、活用する機会を増やす目的もあります。10月～11月の展示は「やさしいお産」です。興味のある方は、是非、図書館へ足を運んでみてください。



卒業生のしごとファイル 022

東京都立小児総合医療センター 小倉 千恵子(2005 卒)

現在私は東京都立小児総合医療センターの児童思春期精神科病棟で看護師として働いています。病棟には自閉症の子どもが、感覚の過敏さや意思疎通の難しさから様々な問題行動を抱え、薬物調整と環境調整のために入院してきます。

私たちの主な仕事は、最初に日常生活の援助をする中で、その子の得意なものや不得意なものを把握したり、様々な刺激の関連から問題行動に至るきっかけをアセスメントします。そして、その子にとって生活しやすい環境やコミュニケーション方法を見つけだし、施設のスタッフや家族と一緒に環境をととのえていきます。子どもたちの中には音や視界に入るものなどの刺激を調整するだけで問題とされていた行動が整ったり、会話の中で物や絵カードを使用することで意思を伝えやすくなるなど、変化を見せてくれることもあります。整っていく子供の姿を見ることができると、とても嬉しく、この仕事をしていてよかったと改めて思うことができます。自分の意思を伝えられない子どもたちの思いを感じ取ることは難しく、看護として行った行動で子どもが混乱しパニックをおこしたりとなかなかうまくいかないこともあります。しかし、迷った時は相手の立場になって考える看護大の学びを思い出し、自分や家族の気持ちを押し付けていないか？ この子が望んでいることは何か？ この子の持てる力を最大限に生かすには何が必要か？と考えて関わるようにしています。自閉症支援はまだ発達途上の分野であり、試行錯誤の段階ではありますが、様々な手法を取り入れながらも、相手の立場に立って考えるという看護の姿勢を常に持ってこれからも仕事をしていきたいと思います。



卒業生のしごとファイル 023

東京都立東部療育センター 松本 宗賢(2007 卒)

私は大学を卒業して看護師として働き始め、5年目を迎えます。現在は、東京都立東部療育センターに勤務しながら、聖路加看護大学大学院看護学研究科の小児看護学上級実践者コースに在籍しています。センターでは、重症心身障害児(者)を対象とした看護を行っており、大学院では、小児看護学専門看護師を目指して勉学に励んでいます。勤務していて感じることは、私の看護の基盤は、大学で学んだナース・オブ・ナース看護論であるということです。

ナース・オブ・ナースは『看護覚え書』の中で、「看護ほど、自分自身はけっして感じたことのない他人の感情のただなかへ自己を投入する能力を、これほど必要とする仕事はほかに存在しない」と述べています。このことは、心身の機能的な問題から自分の思っていることを自由に表出することの困難な重症心身障害児(者)のケアを行う際に、その思っていることを引き出す社会力としての看護を考えても分かります。



大学院でのディスカッションなどにおいても、他者の認識との比較をしたときに私の思考はナース・オブ・ナース看護論が基盤にあることが分かります。大学で学んだナース・オブ・ナース看護論が私にとって、実践の場でも研究の場でも影響を受けていることを実感しながら充実した日々を過ごしています。

サークル 紹介

ダンスサークル

2年次生 織田 由紀乃
(部長)



ダンスサークルは平成20年に設立された、看護大学では新しいサークルです。部員は約20名で、体育館を使用して週3回練習を行っています。活動の成果発表は、本学の大学祭や県内の他の大学祭を中心に行っています。

また、まだ自分達だけでは練習の計画を組むことができず、外部のコーチに御指導を頂いたり、学生同士の交流によって情報を得たりしているので、こうした交流がもっと広がって自分のダンスができるようになっていきたいと思います。サークルの年間計画には、新入生歓迎会や地元の夏祭りへの参加・キャンプ、そして4年生を送る卒業イベントもあります。看護大学はカリキュラム(時間割)が結構詰まっています、学年を超えた交流の機会はあまり多くないため、こうした課外での活動を通してお互いの学生生活やダンスへの思いを語り合っています。写真は平成23年3月に4年生の送別のためにダンスを披露したときのものです。

大学祭の報告とお礼 / 第14回公孫樹実行委員長3年次生 児玉 萌美

5月20・21日に第14回公孫樹祭を開催しました。今回の公孫樹祭では、【shine～巻き起こせ笑顔旋風～】をコンセプトに、大学祭に来られた方々や、私たち看護大生が笑顔に少しでも触れられるようにと昨年から準備してきました。

ゲストには、音楽パフォーマーのこまつさん、アカペラグループのMUSEさん、手話漫才のイタガキさんに来ていただき、あらゆる年代で笑うことを共有できる時間をつくっていただきました。こまつさんは、幅広い音楽で感動や笑顔を巻き起こし、MUSEさんは、「夢に逢いに行こう」や、「元気を出して」等を会場で合唱し、歌うことでの笑みを引き出していました。イタガキさんは、手話での漫才で日本話の「鶴の恩返し」や「花咲か爺さん」を披露してもらいました。聞こえないという壁があっても、笑うことは共通のコミュニケーションだと気付かされるライブばかりでした。その他にも、バンド演奏、ダンス、和太鼓、空手、ハートフルコンサート(吹奏楽、手話、アカペラ、ギターアンサンブル)、学年別でのステージなど、サークルを中心とした1つ1つの企画がさらに大学祭をにぎわせてくれました。

地域の皆様や、こども療育センターの子どもたちなどのご来場もあり、様々な方々との関わりあいの中で、多くの楽しい時間を過ごせたことを嬉しく思います。

最後になりましたが、第14回公孫樹祭にご協力頂いた、多くの皆様に厚く御礼申し上げます。

行事予定

10月3日(月) 後期授業開始

12月25日(日)～1月7日(土) 冬季休業

3月2日(金) 後期授業終了

3月14日(水) 学位記授与式

宮崎県立看護大学 平成24年度入学者選抜試験について

本学の平成24年度学部入学者選抜試験を次のとおり行います。現在、出願方法などを記載した冊子(学生募集要項)を配布しています。

◆募集人数及び試験日

区分	推薦	募集人数	選抜試験日
特別入試		県内25名	
	社会人	県外3名	11月26日(土)
一般入試	前期日程	2名	
	後期日程	55名	2月25日(土)
		15名	3月12日(月)

◆お問い合わせ 宮崎県立看護大学事務局学生担当
TEL.0985-59-7705

広報誌に関するお問い合わせ/ご意見

〒880-0929 宮崎市まなび野3-5-1 宮崎県立看護大学 看護研究・研修センター

TEL:0985-59-7700 / FAX:0985-59-7771 (ホームページ)http://www.mpu.ac.jp/ (メール)info@mpu.ac.jp

記載内容の著作権は、宮崎県立看護大学看護研究・研修センターまたは文書提供者に帰属します。