

# 看護大から こんにちは

Vol.12

2012  
Spring

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

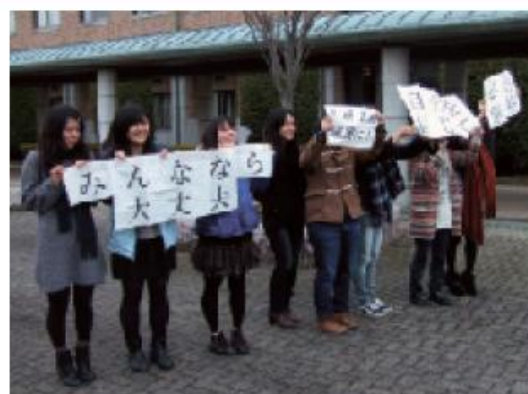
## CONTENTS

- 2 本学の行っている就職支援
- 3 宮崎の食を楽しむ「食研究サークル」
- 4-5 看護大の授業紹介
- 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・公孫樹祭(大学祭)のご案内  
おしらせ

MIYAZAKI PREFECTURAL NURSING UNIVERSITY  
宮崎県立看護大学



学食からみた桜



4年生の国家試験受験お見送り

## 看護大学の地域貢献活動の充実・強化を目指して

看護研究・研修センター長 小野美奈子

本学にも新しい学生を迎え、大学が一番活気づく季節となりました。大学と地域の交流の拠点となっている看護研究・研修センター（以下センターとします）も新年度を迎え、新たな地域貢献事業がスタートしています。平成23年度は、瀬口新学長の「地域貢献活動の一層の充実強化を！」という方針の下、センターの体制整備が図られました。附属図書館2階のセンター内に事務局を設置し、看護師と保健師の2名を配置、地域貢献に対する問い合わせや依頼に常時対応できるようになりました。また、地域貢献等研究推進事業費も設けられ、地域のニーズの高い課題への取り組みには、積極的に予算配分をするという成果の上がる地域貢献活動ができる環境も整いました。

このような中、おもちゃ広場を通した「子育て支援事業」、月経のヘルスケアプログラムの実施を行う「思春期のヘルスケア開発事業」など、県民の保健医療福祉の向上を目的とした7つの＜県民連携事業＞を実施しました。また、看護協会や地域の看護職と連携しながら、再就職を目指す看護職者の看護技術習得を支援する「看護職者のための看護力再開発講習会-技術演習コース-」や、新任保健師や中堅保健師の現任教育に取り組む「保健師の力育成事業」など、地域の看護職の専門性の向上を目指した研修等を行う8つの＜地域看護職等連携事業＞にも取り組んできました。今年度は新規の事業も加わり、さらに活発に地域貢献活動が展開される予定です。これらの活動の詳細については、広報誌「看護大からこんにちは」や年度当初発刊の「看護研究・研修センター事業年報」を通して、皆様にお知らせしていきたいと考えています。

活動評価はまだ途中ですが、これらの地域活動を通して、県民の皆様や看護職者の皆様とのふれあいが増え、関係者の方々とのネットワークが強化されてきたことを実感しています。そして、教員にとっても教育・研究に還元できる貴重な実践の場となっています。このような機会を提供してくださる関係者の方々にお礼申しあげるとともに、県民がいつまでも健康で生き生きと暮らせることに私たち看護大学の教職員、学生がお役に立てることを目指して、今後も地域貢献活動を展開していきたいと思っています。

## 本学の行っている就職支援

教務学生担当 山本 理志

宮崎県立看護大学では6名の就職対策委員が中心となり、学生の就職対策や情報の収集・提供、進路に関する個別相談等を行っています。また、就職活動が円滑に進むように、3年次の3月に1回目の就職ガイダンスを行い、4年次の5～6月に2回目の就職ガイダンスを開催します。その際には、進路動向調査を実施し、その調査結果を就職支援に活用しています。

求人情報等については掲示板や就職情報室等で提供していますが、本学の特に誇れるものとして、代々の先輩たちが就職試験を受験した際の状況（論文試験のテーマ・文字数・時間、面接試験の質問内容・面接官の数・面接形態・時間など）を細かに記録した「就職試験受験結果報告書」があげられます。これらのものは先輩たちが実際に受験した体験をもとに、後輩たちのために残してくれた貴重な資料です。

また、進路を決定するにあたっては、自分はどんな看護をしたいか、就職後どういう方向に進みたいのかを考えることが重要です。この一助として、一昨年度から「卒業生の看護実践を知る会」を開催し、これまで計20名の卒業生の方々に看護実践を語っていただきました。在学生からも大変好評で、今後も継続していくことにしています。

巷では大卒予定者の就職活動は大変厳しい状況と報道されていますが、看護の分野は例外のようで、本学に寄せられた平成23年度の求人数は23,017名（平成24年1月17日現在）にのぼっています。

就職活動は就職を果たすことだけが目的ではありません。自分自身が看護という職業に生き活きと携わるための最適の場所を選択することが何よりも重要です。少人数の本学であるからこそ、学生一人一人に目が届き、きめの細かい就職支援が可能であると考えています。



就職ガイダンス



就職情報ファイル



先輩からのメッセージ



誰でも利用できる閲覧コーナー

## 宮崎の食を楽しむ「食研究サークル」

看護人間学Ⅰ 教授 菅野 幸子  
(食研究サークル 顧問)

看護大には食研究サークルがあります。一緒に料理を作り、和気あいあいと食べるという活動をしなが、食の大切さも学べる楽しいサークルです。活動の中心は2年生で、「作ってみたい！身体にもいいもの」と自分達でメニューを考え、少ない予算でやりくりしながら買い物もします。12月は2回食事会をしました。

1回目はピザ、かき玉スープ、果物はリンゴと柿でした（写真）。スープには小松菜を使っています。聞くと、「宮崎県産の小松菜。今が旬。ほうれん草より鉄分やカルシウムも多くて、栄養がとれるから」と授業で学んだことを活かしています。大学に入って初めての一人暮らし、リンゴの皮を初めて自分でむいたというおぼつかない手つきの1年生もみるみる上手になって、楽しそうです。4年生にもなると下の学年にも声かけをしながら楽しくどんどん料理し、残った材料でもう1品作るなど、工夫もいっぱいです。ピザ生地を上手に作っている学生がいました。「粉のあつかい、上手ねえ！」「だって私の家、うどん屋やもん」「なるほど、さすが?！」と会話も弾みました。ピザソースもバジル等の香辛料、トマトを煮込んで本格的です。みんなで10枚焼いておいしいと笑顔がいっぱい、大満足でした。

2回目はちらし寿司、鯛の塩釜焼き（玉ねぎ、にんじん、じゃがいもも皮付きのまま焼く）、パンプキンスープ、果物のゼリーでした。お米は各自1合ずつ持ち寄り、水は同量、昆布を入れておいしく炊きました。みんなで、合わせ酢を作る、干し椎茸を戻して甘辛く煮る、錦糸卵を焼く等々、それぞれ楽しくわいわい料理しています。学生が鯛のお腹を出していると、なんと釣り針が出てきました。学生は、「うわあ。すごい。でも、餌がイカでよかった」と、針が入っていたことへの驚きとともに、餌がイカであったことに安心した様子でした。宮崎の食材は本当に新鮮、安くておいしい、完熟で色も濃くきれいですばらしいです。宮崎の豊かな自然ならではの恵みと感謝しています。学生の感想には「全部とってもおいしかったです♡特にちらし寿司がおいしかった！いつもはちらし寿司の素みたいなのを使うけど、初めて最初から作れた！！」「一人暮らしでは魚やちらし寿司をめったに食べないので嬉しかったです。パンプキンスープは家でも作ってみたいと思いました」「塩釜はうまく割れてくれなかったけど、おいしかったし、それもそれで楽しかった」「皆で作って食べたからこそそのおいしさを味わえたと思う」などがありました。

サークルでは、宮崎県産の旬の食材を使い、料理し食べることを心がけています。‘おいしいものを食べる’よりも身体と心にとって‘おいしく食べる’ことが元気の源、生きる力になると感じます。サークルの一大行事は5月の大学祭で、昨年はゴーヤの佃煮、酢ごぼう、七福煮なます、ズッキーニのちぢみ等を作り、ご来校の地元住民の皆様を試食していただきました。小さいお子さんから高齢の方まで、すべての方に召し上がっていただける健康にもよいものと考え、料理研究家の辰巳芳子さんのレシピによるポルトガル風 にんじんのポタージュスープも毎年、作っています。是非、今年の大学祭にお越しください。地域の方々ともっともっと交流を深めて、宮崎の食文化を楽しみながら受けついでいけたらと願っています。



ピザソースを作る



料理を前に記念写真(卒業生を囲んで)

## 看護大の授業紹介

### ○1年次 看護方法Ⅰ

基礎看護学 教授 山岸 仁美

看護方法Ⅰでは、自身の生活調整への取り組みから始まり、他者の生活過程を整える〈わざづくり〉の学習へと進みます。グループメンバーと共に、患者・看護者役の両者の体験を通して、看護のこころを表現するわざを身につけていきます。夏休みには、身近な方に学んだ「足浴」を活用したケアを行い、足の様子からその方の不自由な日常生活に思いを馳せたり、むくんでいた足が「軽くなった」との反応に嬉しさがこみあげるといった変化がおこっていました。後期になると、グループでの学びの成果として、4年生の先輩が演じる患者役への看護にチャレンジし、1つ1つの行為が看護であったかと自問自答し、課題と共に成長した自分に気づき、学生たちはそれぞれの目標を定めて学びを積み重ねていきます。

#### 授業を受けて

1年次生 尾辻 悠果

看護方法Ⅰの授業は、初めて経験することばかりで、最初は戸惑ってばかりいました。しかし、授業を積み重ねているうちに、この、練習している技を他者へと使える技にしなければならないという自覚ができたと同時に、相手の気持ちを考えることの難しさを感じました。さらに、授業では、ほぼ毎回新たなことに気付かされました。そのたびに、自分の考えの甘さを痛感しましたが、同時に、自分の未熟さを知ることとは大切なことであると学びました。自分を知ることが、次のステップへと進む原動力になるのだと思います。私はまだまだ未熟だけれど、少しずつでも成長していきたいと思った授業でした。



### ○2年次 看護方法Ⅱ

基礎看護学 教授 栗原 保子

2年次では、健康に障害を持ち医療を受けている人々に適切な看護を行なうための基本技術を学習します。無菌操作、手指消毒法等の感染を予防する基本技術や、医師の指示のもとに看護者として責任をもって行なう採血・注射等の診断・治療過程における基本技術を修得しつつ、あわせて看護者としての姿勢・規範を身につけていきます。後半では、1年次から学習し積み重ねてきた専門知識や技術を個別な患者に適用していくための技術として、看護過程展開の技術を学び、フィールド実習に臨みます。この頃になると、学生の授業に向きあう真剣さがひしひしと伝わってくるようになります。看護者は他者の生命の守り手であるという自覚が高まってくるようです。

#### 授業を受けて

2年次生 長本 摩耶

看護方法Ⅱでは、診断・治療過程における看護について学習を深めています。後期の実技実習は、採血・注射・点滴静脈内注射などの看護技術を学びます。採血では、患者・看護者役を学生同士で実施したことで、患者さんが検査に対する不安や苦痛をどう感じるのか身を持って体感することが出来ました。注射では、薬剤を体内に入れることで起こりうる変化に対応出来るように、看護は根拠のある行為でなければならないと改めて思いました。また、看護者が実施する行為に対する責任の重さを実感しました。これらの学習を通して、どうすれば患者さんにとってより安全かつ安楽な看護が実施出来るかを考えることができるようになってきたと思っています。



## ○3年次 家族看護方法Ⅰ－2(子どもを健やかに育む看護) 家族看護学Ⅰ 教授 花野 典子

本授業は、看護の対象である子どもに必要な看護ができるよう、子どもの年齢に即したケアの方法やあらゆる健康レベルに対応できる知識・技術を講義や演習をととして学びます。少子化の時代、学生は子どもと関わる経験を持ちにくく子どものイメージも漠然としています。初回の講義で表1に示す小児看護の特徴を学び、この特徴を実際の子どもと関連づけて子どもの像が描けるよう視聴覚教材を使って学習を進めていきます。学内演習は調乳・離乳食や沐浴など健康な子どもを育むための技術を、病気の子どものケアする技術では与薬・救急救命などモデル人形を使い、実際に近い臨場感で学べる工夫をしています。本授業で学んだ知識・技術を学生は後期の臨地実習Ⅱの保育園や小児病棟、障害児施設など実際の子どもと触れ合うことで実感として子どもを健やかに育む看護を修得できることが本講義の目的です。

| 小児看護の特徴               | 表1 |
|-----------------------|----|
| (1) 常に成長発達している        |    |
| (2) 年齢に応じた世話が必要       |    |
| (3) 抵抗力が弱く、感染しやすい     |    |
| (4) 子どもは自ら身を守ることができない |    |
| (5) 疾患はダイナミックに変化する    |    |
| (6) 大人への信頼感が育つ時期      |    |
| (7) 病気や入院の影響を受けやすい    |    |
| (8) 母子(家族)を対象としている    |    |



授乳後の排気の実際

### 授業を受けて

3年次生 山口 彩佳

小児看護方法で、わたしが印象に残った講義は、入院している子どもへの看護です。特に「プレパレーション」といわれる、人形や絵本、紙芝居などを用いて、医療処置を受ける子どもへ「何が起るのか」を説明し子どもの心理的ストレスを緩和する方法があるということを学びました。実際の実習ではその学びを活かし、受け持ちの患児さんに対して、綿素材で作られた身長約40cmのキワニスドール(右、写真)に、注射をしたり聴診器をあてて、どうしてこういうことをするのかをわかりやすく説明し、患児さんに医療処置を受け入れてもらえるように関わりました。そして、無事に処置や手術を乗り越えられた患児さんや家族の笑顔を見て、子どもに関わる仕事に将来的には携わっていきたいと思いました。



## ○4年次 卒業研究

家族看護学Ⅱ 教授 寺島 久美

卒業研究は、看護に関わる体験から発生した自らの問いを科学的・論理的に解明し、その結果を他者に伝えるように表現するプロセスを通して研究的な態度を身につけることをねらいとしています。そのプロセスには主に3つのステップがあります。自らの疑問について自問自答して研究目的を焦点化する過程、'事実'にどっぷりと浸ってそこに潜んでいる答えを見いだすまでの過程、見いだしたものを他者に伝えるように論文として表現していく過程です。一つ一つのステップを行きつ戻りつしながら長い時間をかけてたどり、時には紆余曲折しながら自らの問いを解明していくことの意味やおもしろさを体験していきます。

### 授業を受けて

4年次生 阿萬 ちひろ

私は実習中に受け持った患者さんへの看護過程をもとに「短い入院生活の中で、看護師がどのような方法で関われば患者と家族が安心して退院に向かうことができるか」を検討し、短い入院生活の中で患者と家族が退院後の生活を見据えるための退院支援の指針を明らかにする看護研究に取り組みました。

卒業研究は論旨に一貫性を持たせながら本文を展開していくため、目的に沿って思考する力がつきました。

今後も研究に取り組むことがあると思いますが、卒業研究でその第一歩を踏み出すことができたのではないかと思います。そして熟考して自分で出した退院支援の指針は、今後社会に出ていく自分を支援する強いメッセージになったと感じています。



※上記の学生の学年は平成23年度のものです。

## 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。宮崎県立看護大学の正門をくぐり、センタープロムナードを突き抜けた学生会館の一階に学生食堂がございます。食堂は吹き抜けになっており、木の温もりを感じる事ができる明るい空間でのお食事が楽しめます。また、外にはテラスがあり四月になると桜の花が一望できる絶景スポットとなり（表紙写真）、私どもの一番のお勧めです。

お昼を少し回った頃には、明るい学生さん達の元気な声が館内に響き渡り活気に溢れています。館内には売店（飲料、お菓子、パンなど）も隣接しております。

ご存じない方々がたくさんいらっしゃると思いますが、当食堂はどなたでもご利用いただけます。定食は400円とご利用しやすい料金となっております。まずは売店で食券をお買いものとめのうえ、学生気分で気軽に足を運んでみてくださいね。そして、さくらの咲くころに新入生の皆様のフレッシュな笑顔と出会えるのを楽しみに、スタッフ一同「笑顔と真心」でお待ちしております。

### 営業のご案内

- ・営業時間 11:30～13:30月～金（土日、祭日を除く）  
春・夏・冬期休業有り
- ・日替わり定食 メイン・サイド・ご飯・みそ汁  
メイン3品、サイド3～4品  
（お好みのものを1品セレクト）
- ・アラカルト 丼もの、麺類、カレー



## 図書館だより

図書館職員 山口 洋子

看護大学の図書館というと、一般の方は専門書がほとんどだと思っていらっしゃるようです。しかし、実際閲覧していただくとわかると思いますが、全ての分野にわたって幅広く所蔵しています。哲学、歴史、教育、民俗学、料理、小説、スポーツ、絵本などの普段の生活に密着した蔵書もあります。又、日常の生活の中でのちょっとした身体の不調を感じた時（肩こり、腰痛など）の健康法なども探してみたいかですか。意外な発見があるかもしれません。認知症などの老人介護や福祉施設などについての情報も多数ありますので、ぜひカウンターにご相談ください。

病気ではなくても、出産や子育てについての悩みやこころの風邪といわれるうつ症状についてや、そのことについてのエッセイ・闘病記など幅広く知ることが出来ます。

特集として本の展示をしている最近の展示のテーマは「やさしいお産」「クリスマス・お正月特集」「インフルエンザに備えましょう」「つくろう・あそぼう」です。埋もれた本の中から皆様に関心を持っていただけるテーマを日々考えています。当館には現在約6万冊の図書・資料があります。図書館にはたくさんの「知」があります。人との出会いによって人生が変わるように「知」との出会いによって豊かな人生になると 생각합니다。「知」の宝庫である図書館をぜひ、ご活用下さい。



## 卒業生のしごとファイル 024

東京慈恵会医科大学附属第三病院 内木場あゆみ (2007年卒)

私は、東京慈恵会医科大学附属第三病院に就職して6年目を迎えました。現在、血液・消化器・循環器内科の混合病棟で勤務しています。

初めの頃は学生の頃と異なり多くの患者さんを看ることに戸惑い、業務に必死で自分のやっていることが“看護”という実感がなく、落ち込むこともありました。2・3年目が経過した頃に、患者さんの反応に目を向け、1つ1つのケアや処置、関わりにどんな意味があるのかを考えることが出来るようになりました。今でも看護について迷い、悩みながら日々奮闘しています。

終末期のある患者さんは、全身状態がすぐれず、いつも表情が強張り、いつ意識を消失するか分からないような状態でした。気分転換になればと思って散歩を促すとぱっと表情が明るくなり、久しぶりに長年続けていた喫煙をしました。本来ならやめるように促すべきですが、最後にこの方らしく過ごすためにチームで話し合い、車椅子で散歩する時間を作るようになりました。

この事例のように、患者さんと関わる時はその方がどのような生活を送り、何を大切にしてきた方か、どのような健康の段階にある方なのかを描くことが大切だと日々感じています。

大学で学んだことや実際に現場で感じて身につけたことをこれから活かして、看護していきたいと思います。

今年度からはリーダーとして、チーム・病棟全体で良い看護が継続できるよう頑張っていきたいと思います。



筆者は右側

## 卒業生のしごとファイル 025

医療法人社団善仁会 宮崎善仁会病院 山元 友子 (2005年卒)

大学卒業後、3年間県外の大学病院に勤務し、その後家族の住む宮崎に帰郷しました。

そして、現在の宮崎善仁会病院に入職し4年目になります。

急性期病院で2次救急指定病院という特徴もあり、日夜問わず救急の患者さんが入院してきます。その反面、癌治療の末に亡くなっていく患者さんもいます。急性期と終末期が混在する中で看護師としての無力さを時には感じながらも、「患者さんのために何ができるか」を自分に問いながら常に心を動かし、素敵な仲間と共に仕事に励んでいます。職場の仲間にも恵まれたことをありがたく思います。

院内では看護大で学んだ科学的看護論を取り入れており、定例の事例検討会に参加しながら日々の看護実践に生かしているところです。日々の業務の中で実際に活用していくことはまだまだ難しいこともありますが、全体像・立体像モデルを通して患者さんを捉えることができ、チームメンバーで共有できた時はとてもやりがいを感じています。研修の機会が多く、学びの多い職場です。現在私はICLS (Immediate Cardiac Life Support) インストラクター取得と、タクティールケア認定を目指しています。



## サークル 紹介

### ギターアンサンブル サークル

3年次生 仲程 元士



私たちギターアンサンブルは6年前にサークルができ、数種類の合奏用ギターを使って二重奏から、四重奏、合奏まで幅広くアンサンブルを楽しんでいます。部員数は17名で週に一回全員が集まって練習しています。それ以外の日は部室で自由に練習できるので、いくらでもギターが弾けます。最近の活動では大学祭や、学内のクリスマスコンサートで演奏しています。今年目標として、4年生が「山口ギターコンクール」へ参加する予定です。プロの前で演奏して自分の実力を評価してもらうことで、自信につながります。また、夏や春の長期休暇には合宿をやっており、毎年ギターの練習だけでなく遊びもおりまぜながら楽しんでいます。

ギターは比較的安価で手に入り、音量で練習場を探す悩みもなく、趣味として一生続けていけます。先生や先輩たちが教則本を使って基礎からやさしく指導してくれ、自分のペースで練習できるから楽しく続けることができます。のんびりとしたムードのサークルで、大学に入るまでギター未経験の人がほとんどです。練習は公開でおこなっています。気軽に見学に来てください。

## 公孫樹祭（大学祭）のご案内

大学祭実行委員長 3年次生 小松山 龍辰

この度、2012年度公孫樹祭実行委員長になりました、小松山龍辰です。昨年のうちから構想を各委員会で練り上げ、本番にむけて今準備を進めております。

今年度のテーマは『Colors ～すべての想いが色づく瞬間～』で、看護大の学生やゲストの方々、そして参加して下さる地域の皆様、1人1人の想いが叶う大学祭であって欲しいという願いを込めています。本テーマの『Colors』は、それぞれの持つ個性を色に例えていて、学生の色、大学の色、地域の色、それぞれが混ざり合い、鮮やかな活気のある大学祭にすることが目標です。

季節もちょうど春過ぎとなり、寂しい冬の景色から木々が芽吹き、色づく季節。大学祭もそのような季節の始まりが持つエネルギーに溢れるものにしたいと考えています。

さて、今回は地域の皆様も参加できるような企画や皆様の健康向上を考えたコーナーを多数考えております。皆様が大学祭から帰った後、「楽しかった」「来てよかった」と感じて頂けるよう、これからもスタッフ一同準備を一生懸命進めていきます。5月19日(土)、20日(日)、普段の疲れを癒す貴重な休日だと思いますが、是非足を運んでください。学生一同、お待ちしております。



## おもな年間（4月～9月）スケジュール

4月3日(火)

入学式

7月16日(月) オープンキャンパス

5月19日(土)・20日(日) 公孫樹祭(大学祭)

### 公開講座

好評をいただいている公開講座を今年も実施します。詳しくはポスターやウェブでお知らせします。

Campus

### 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](mailto: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。