北海道看護協会ニュース

No. 140
令和3年
11月30日発行

● シリーズ⑤多様な働き方と人材活用 …… P3
● ナースセンターだより …… P6～8
● 教育課からのお知らせ …… P13
● 秋の叙勲 …… P15
● 要望書提出について …… P18

「秀峰駒ケ岳　初秋の夕暮れ」
森町国民健康保険病院　総看護師長　豊岡　裕子

北海道看護協会員数（令和 3年 10月末日現在）

入会者数	保健師	助産師	看護師	准看護師
43,281名	1,152名	1,298名	38,724名	2,107名

2021年度目標会員数 43,700名（達成率 99.04%）

令和3年度北海道看護協会 保健師職能集会

日　時：令和3年9月18日（土）
　　13時00分～15時30分
場　所：北海道看護協会　Web開催
報告者：保健師職能委員

松野 由紀子

平成30年9月6日の胆振東部地震は、北海道がかつて経験したことがない「震度7」を観測し、各地に甚大な被害をもたらしました。保健師は、災害発生直後から、住民の生命と暮らしを守るために多くの役割を求められ、その期待に応えてきました。「この経験」を、2019年度保健師職能集会で学び、さらに継続して学ぶことが重要と考え、『地域に責任を持つ保健活動と保健師の役割・専門性を考える』（災害を乗り越える地域づくり）を目的に今年度の職能集会を開催しました。

ヘルスプロモーション推進センター（オフィスいわむろ）の岩室紳也先生は、長い間公衆衛生活動に関わってこられた経験、東日本大震災における支援、自殺対策やコロナ対策など事例を通し、誰もが抱え得るリスクに対する多様なアプローチの視点、人と人とのコミュニケーション（対話・関係性・絆）の重要性を丁寧にお話しくださいました。

今行っていることに「何故」「根拠」を考えることの大切さを私たちに問いかけられ、これまで行ってきた活動に思いを巡らし、当たり前に行っている保健師の活動を、今一度見つめ直す貴重な機会となりました。

むかわ町の今井喜代子参事からは、胆振東部地震災害の発生直後から現在にいたる様々な支援活動について報告をいただきました。災害時要支援者、被災地の受援活動、仮設入居者・退居者、生活の再建やこころのケア等々、初動、応急対策の初期活動から復旧・復興対策の長期的活動、そしてその活動・経験が次の災害発生に備えた体制づくりに繋がっているとの報告もありました。また、新型コロナウイルス感染症の影響を踏まえた災害時の活動は、避難所のあり方、見守り体制づくり、ボランティア育成、こころのケア、自殺予防対策の重要性がさらに大きくなっているとのお話しもありました。

地域・住民が元気になるために多くの支援者が関わることは重要との一方で、コーディネートの難しさも吐露してくださいましたが、むかわ町の保健師と住民との強い信頼関係や強い絆を感じた瞬間でした。

初のWeb開催でしたが、チャットを活用して温かいコメントや質問もいただき、相互の交流も図れた職能集会となりました。

社会が複雑化し災害が多発している昨今、様々な状況を想定した災害対策の準備が求められますが、「使えるマニュアル」の作成、人材育成や地域関係者の連携のあり方、そして「地域に責任をもつ保健師活動」を今後も学び続けていきたいと思います。

岩室　紳也　先生

今井　喜代子　参事

Series⑤ シリーズ

多様な働き方と人材活用

特定行為研修修了した看護師の活動の紹介

札幌徳洲会病院　特定看護師　角野友香理

私は2018年に研修を修了し同年4月から活動しています。受講動機は「人工呼吸器をタイムリーに調整したい」という思いでした。呼吸療法認定士としてRSTに所属していた私は、人工呼吸器使用患者のケアを学ぶほどに、日々の微調整が患者の安楽や早期離脱に大きく寄与すると実感していました。しかし、看護師資格のみでの設定や調整は行えず、そのジレンマに悩んでいた時、就労支援型のカリキュラムで患者にタイムリーな医行為を提供することが可能な特定行為研修を知りました。この研修は私の目指す患者ケアと多くの点で合致し、更に育児時間確保とスキルアップが同時に叶えられることもあり、受講を決意しました。

現在はICU看護副主任としての業務の中、特定行為の活動日を頂いています。活動の主体はICUですが、一般病棟からの依頼も多くあります。特定行為のみならず、ケア等の相談や、多職種間での情報共有と方向性の一致を図っています。どの場面にも共通し、患者のスケジュールに合った処置や、急変・合併症予防に努めるため、常にタイムリーな特定行為を意識しています。その他、修了生とのワーキンググループでの活動（手順書見直し、特定行為に付随する医行為整備、等）や周知活動等があります。

私は活動の中で「看護師である」ことを一番大切にしています。患者に接する少ない時間の中、それがベストタイミングだったのか、患者の全人的なニーズは何なのかを考え、患者と接します。処置中のたわいもない会話の中に患者の本心が隠されていることがあり、それが看護の入り口になると考えるからです。また、患者の受け持ち看護師らにも、抱く思いは同じだということ等を具体的に伝え合うようにしています。

当院では2020年度に特定行為研修センターを設立しました。私は研修責任者となり運営に従事しています。初年度修了者は6名、今年度は3区分1パッケージで10名が研修を開始しています。修了者が増えることで、より継続的な特定行為の提供を目指しております。今後は同一行為の中でも個人差が生じないよう、質の維持のために、修了者各々が継続学習し、それを修了者同士で共有できる環境を整える必要があります。また、グループ施設のみならず、他の施設との情報共有も実施したいと考えています。修了者の仲間が増えた事で、看護師エコーの導入等の新たな取り組みにも着手できています。今後も初心を忘れずに活動・発展していきたいです。

看護師特定行為研修第1回修了式・第2回入講式

動脈ライン挿入の様子

令和3年 ふれあい看護体験 発表会

日　時：令和3年10月19日（火）
場　所：北海道看護協会（Web開催）
主　催：北海道「看護の日」及び「看護週間」実行委員会

COVID-19感染拡大の影響で、多くの医療機関が予定していたふれあい看護体験が中止されたため、プログラムを変更し、集合型からWebでの開催となりました。899人（教員を含む）55校の申し込みがありました。

北海道「看護の日」及び「看護週間」実行委員会委員長で北海道看護協会の上田順子会長の開会挨拶に続き、先輩看護職から「看護職を目指すあなたへ」と題したメッセージや看護教員から看護職の活躍の場についてのお話しがありました。

また、先輩からのメッセージのあとには、“先輩へ聞いてみよう”と題し、高校生から予め頂戴したたくさんの質問の中から厳選したいくつかの質問に答えていただきました。

1. 看護職を目指すあなたへ～先輩からのメッセージ

保健師　北海道岩見沢保健所　鹿内　詩央里

母が看護師で憧れ、看護師を目指し看護大学に進学しました。地域看護学を学ぶ中で、保健師の仕事に興味をもち保健師を志しました。家庭訪問での出会いから、病気になっても住み慣れた地域でその人らしく過ごせるように、今まで生きてきた歴史や生活背景からその価値観を知り、多職種と共に支援していくことが保健師の大切な仕事のひとつであると思いました。コロナ禍での保健師活動は、コロナ陽性患者さんの心のサポートに重点を置き、退院後は普段通りの生活に戻れるまで不安に寄り添う支援をしています。保健師として「人の役に立っている、必要とされている」と感じられる瞬間が何より嬉しく、新型コロナウイルスなどの感染症の大流行を防ぐ、重要な役目もあり、目に見えないところでも多くの人を救える予防医療の専門職です。皆さんも将来の選択肢に保健師という仕事も視野に入れて考えてみてください。

助産師　札幌マタニティ・ウイメンズホスピタル　太田　未来

学生の頃は助産師になる選択肢はありませんでした。就職先は重症な子どもが多く入院する病院のNICUでした。母子分離されたお母さんの状況や心情を専門的に学んで看護したい、産まれる前の環境に携わりたいと助産師になりました。現在勤務する病院は、ローリスク妊婦が多いので赤ちゃんは元気に産まれることが多いです。しかし、元気に産む、産まれるのは当たり前ではなく、私たち一つ一つの判断で赤ちゃんとお母さんの運命を変えてしまう大切な役目を担っているんだと、日々プレッシャーと元気に産まれてくる喜びを感じながらやりがいを持って働いています。今の日本では助産師は女性だけがなることができる職業です。海外では男性助産師も活躍していますが、日本ではまだ認められていないので、産科領域に興味がある男性の方は産科医を目指していただければと思います。

看護師　JR札幌病院　工藤　雅也

看護師を目指そうと思ったきっかけは、高校生の時の祖父の入院でした。男性看護師が祖父に寄り添っている姿や祖父だけでなく私たち家族にも優しく声をかけてくれました。この体験から男性看護師に憧れ看護師に興味を持ちました。現在手術室看護師として働いています。術前訪問の際、手術に対する不安が強く泣き出してしまう患者さんがいました。手術に対する思いや不安などを聞くと、少しずつ落ち着き、手術後には笑顔がみられ「あのとき話を聞いてくれて気持ちが楽になりました。」と言われ、看護師として大切にしている「患者さん

の話に対して耳を傾けること」を、身をもって学ぶことができたため、現在もこのことを大切に患者さんと関わっています。長時間の手術をやり遂げた際や手術前後の関わりの中で患者さんから「ありがとう」という言葉をいただいた際にやりがいを感じます。看護師という職業は自身を成長させてくれる職業であり、やりがいが多い職業だと考えています。

訪問看護師　訪問看護ステーション禎心会東　山形　綾子

学生時代末期がん患者と出会ったこと、新卒訪問看護師を募集していたこと、現在の管理者との出会い等から訪問看護ステーションに就職しました。訪問看護師は「病院」ではなく「地域で生活する療養者を支える看護師」です。自分の行った看護で利用者さんの状態が改善し、利用者さんや家族から感謝の言葉をいただいた時は自分が必要とされている、役に立っているとやりがいを感じ、多職種とチームを組み利用者さんを支えるチームの一員になれたことがとても嬉しかったです。利用者さんの疾患が多岐にわたるため勉強することがたくさんあり、一人で訪問する責任など大変なこともあります。利用者さんにとってより良い療養生活をみんなでじっくり考えることが訪問看護の魅力です。まだまだ新卒訪問看護師は少ないですが、楽しくやりがいがあります。どのような看護師になりたいのか、どのような看護師になるかは自分次第です。

感染管理認定看護師　勤医協中央病院　澁谷　美里

現在の私の役割は、感染管理認定看護師として病棟や外来で患者の直接的ケアをするのではなく感染に関することを行うICT（感染制御チーム）で活動しています。感染管理認定看護師を目指したきっかけは、手術部位感染を繰り返し生命の危機に瀕し下肢切断に至った患者の看護を通し、看護師として何かできることはなかったかと思ったことです。感染管理認定看護師になるため、受験に向け勉強開始し、出産1ヶ月後に受験、こどもが6ヶ月の時から認定看護師の教育機関で学修しました。女性でもママでもスキルの向上を諦めない働き方ができる素敵なお仕事です。

先輩看護職の皆さんと実行委員会　上田委員長（左端）、佐々木委員（右端）、太田さんのお子さんも一緒に

2.看護職の活躍の場について

委員　齋藤直美

看護職をめざすための進路についてや看護大学と専門学校の違いについて説明されました。

また、看護職の活躍の場については、各領域での仕事の役割について話され、自分らしく活躍出来る看護があると話されました。

最後に、亀畑委員より高校生に向け熱いエールを送られ、初めてのWeb開催でしたが、有意義な時間となりました。

第78号 ナースセンターだより

第1・2回　復職支援研修会（札幌市委託事業）

期　　間：9月14日（火）・15日（水）

＊新型コロナウイルス感染症拡大のため、7月から開催日変更。施設実習は中止しました。

場　　所：北海道看護協会

受講対象：未就業で看護職として復職を希望し、札幌市に居住している者

1 受講背景：受講者数8名

未就業期間

1年未満	1～3年未満	3～5年未満
1	2	0

5～10年未満	10～15年未満	15～20年未満
1	2	2

＜研修会の様子＞

講義の様子

安全な看護技術＜採血・点滴法＞（演習）

2 アンケート結果　（回収数：8）

①受講動機（複数回答）　（人）

知識・技術に不安があった	最新の医療・看護の情報を知る	再就業の準備	内容に興味があった	その他
8	5	6	2	1

【その他】施設実習

②今後の就業活動に役立つか　（人）

役立つ	少し役立つ	どちらでもない
6	2	0

3 研修会の感想等（一部抜粋）

●１日目の復職された方の体験談を聴かせていただいたのが印象深く、他の参加者の方のブランクが10年、ご主人の転勤、子育て、新型コロナウイルス感染症で潜在看護師のニュースを見て罪悪感を抱いていた等、すべてが自分の想いと共通しており、その気持ちを共有できただけでも一歩踏み出す勇気につながりました。今回、このような機会に参加させていただき、ありがとうございました。

●病院実習ができなくて残念でしたが、実技もありとても勉強になりました。今後の活動に役立てたいと思います。

●「不安でもまず働く!!」とても心強い研修会でした。ありがとうございました。

看護職就業促進講習会　報告

期　　間：10月14日（木）・15日（金）・19日（火）～ 21日（木）（19 ～ 20日は病院等で施設実習）

場　　所：北海道看護協会

受講対象：今後復職を考えている未就業の看護職、未就業期間があり再就業後1年未満の看護職

施設実習にご協力いただきありがとうございました。

1 受講背景：受講者数11名、施設実習者4名

就業状況：未就業者：8名、就業者：3名

未就業期間

1年未満	1～3年未満	3～5年未満	5～10年未満	10～15年未満	就業中
4	1	0	2	1	3

＜講習会の様子＞

講義の様子

感染対策（演習）

安全な看護技術＜採血・点滴法＞（演習）

トランスファーの理論（演習）

2 アンケート結果　(回収数:9)

①受講動機(複数回答)　(人)

知識・技術に不安があった	最新の医療・看護の情報を知る	再就業の準備	内容に興味があった
9	7	9	2

②講習会を受講して、就業への意欲に変化はあったか　(人)

はい	どちらともいえない	いいえ
6	2	1

3 講習会の感想等(一部抜粋)

●一度働くことをあきらめてしまいましたが、今回の実習を通して、心の準備をしたり、自分は看護職が嫌いなわけではないことを再確認できました。ありがとうございました。

●今回、講習会に初めて参加させていただきました。自信のない自分に、講師の方々や看護協会の皆様から再就業に向けて、温かく背中を押していただいたように感じ、とても貴重な経験をさせていただきました。本当にありがとうございました。今後にぜひ活かしていくよう頑張りたいと思います。

就業支援講習会　報告

期　　間:11月4日(木)10:00 ～ 12:00

＊新型コロナウイルス感染症拡大のため、6月2日から変更して開催

場　　所:北海道看護協会

受講対象:今後復職を考えている未就業の看護職、未就業期間があり再就業後1年未満の看護職

テ ー マ:安全な看護技術＜採血法＞(演習含む)

1 受講背景:受講者数9名

就業状況:未就業者:8名、就業者:1名

未就業期間

1～3年未満	3～5年未満	5～10年未満	10～15年未満	15～20年未満	20年以上	就業中
2	0	1	1	1	3	1

＜講習会の様子＞

講義の様子

演習の様子

2 アンケート結果　(回収数:8)

①受講動機(複数回答)　(人)

知識・技術に不安があった	最新の医療・看護の情報を知る	再就業の準備	内容に興味があった	その他
8	6	4	4	1

②再就職をする上で参考になったか　(人)

はい	どちらともいえない	いいえ
8	0	0

3 講習会の感想等(一部抜粋)

●分かりやすく受講してよかったです。

●初歩的な内容でも丁寧にご対応いただき、よい学びの機会となりました。ありがとうございました。

届出制度実績（2015年10月1日～2021年10月31日）

未就業の看護職の方は、
ぜひ登録をお願いします。

1 届出種類

（人）

本人	代理	施設からの代行	合計
4,175	2,584	4,741	11,500

2 年齢

（人）

20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60歳以上	無回答	合計
3,226	2,627	2,665	1,634	908	440	11,500

3 居住地

（人）

道南	道央	道北	十勝	釧路・根室	オホーツク	無回答	合計
426	8,086	912	600	564	617	295	11,500

4 再就業状況

（人）

保健師	助産師	看護師	准看護師	合計
68	44	2,872	305	3,289

令和3年度地域応援ナース実績（4月1日～10月31日）

・応援：12名（施設：8施設）　・調整中：3名

◉今までの経験を活かし、人材不足で困っている地域で『地域応援ナース』として働いてみませんか？
1ヶ月～1年間の短期間限定勤務、コーディネーターが希望に合った働き方を提案します。

◉看護管理者の方は、退職する看護職員に「地域応援ナース」についての周知をお願いいたします。
※詳細は、http://www.hokkaido-nurse.com/ouen/ またはQRコードからご確認ください!!

新任相談員の紹介（上川業務支所）

広域な北海道は、北海道ナースセンター（札幌）とナースバンク業務支所（5支所）の6箇所で看護職の相談員が求人・求職相談、看護職の再就職を支援しています。上川業務支所は、今年度から新任の相談員が担当していますので、ご紹介します!!

～相談員より～

今年4月から上川業務支所を担当させていただいています。求人施設・求職者の皆様のご希望にそえるよう支援させていただいています。どうぞよろしくお願いいたします。

相談員　加賀　絵里子

ナースセンターは、看護職と求人施設をサポートします。

ナースセンターは北海道から委託を受けて開設している看護職員のための無料職業紹介所です。
厚生労働省の許可を得ています。看護協会の会員・非会員を問わずご利用いただけます。

場所
公益社団法人 北海道看護協会
ナースセンター
〒003-0027 札幌市白石区本通17丁目北3番24号
TEL：(011) 863-6794　FAX：(011) 866-2244

相談日
月曜日～金曜日（土・日・祝日休み）

相談時間
9：00～17：00

支所
北海道は広域のため５ヶ所に支所があります。
お近くの支所にご相談ください。
相談日…月火木金　9：30～12：00、13：00～16：00

- **渡島支所　渡島保健所内**
  〒041-8551 函館市美原4丁目6番16号　(0138) 47-9160
- **上川支所　上川保健所内**
  〒079-8610 旭川市永山6条19丁目1番1号　(0166) 46-5282
- **帯広支所　帯広保健所内**
  〒080-8588 帯広市東3条南3丁目1　(0155) 21-3353
- **釧路支所　釧路保健所内**
  〒085-0826 釧路市城山2丁目4番22号　(0154) 65-6684
- **北見支所　北見保健所内**
  〒090-8518 北見市青葉町6番6号　(0157) 61-6668

令和3年度 在宅・介護保険施設等で働く看護職の看護実践報告・交流会

日　時：令和3年10月16日（土）9：55～14：50
場　所：公益社団法人北海道看護協会（Web開催）
報告者：看護師職能委員会Ⅱ 委員

今野 好江

Web講演会では医療法人財団　老蘇会　静明館診療所の大友宣先生より「コロナの時代のACP ～最期まで自分らしく生活し続ける事を支える～」というタイトルでご講演をいただいた。コロナの時代に北海道の在宅・介護保険施設等で起こっていることとして、昨年4月に発生した介護老人保健施設茨戸アカシアハイツでのクラスター発生事例から医療崩壊・介護崩壊が起こっていたため災害対応と同様の事態であった。ACP等と言っている場合ではなかった。コロナの時代のACPの障壁として対話の分断、連携の分断、枯渇する医療資源、ACPが難しい症例が多発している。

コロナの時代が地域包括ケアシステムの推進の後押しをした。地域におけるACPを支える基盤として文化づくり、システムづくり、人づくり、エビデンス集積をしていくことが必要である。人づくりの中で「ネガティブケイパビリティー」というどうにも答えの出ない事態に耐える能力、不確かさなどの中にいることができる能力を身につけていくことが、ACPを進めていく力として必要である。決定記録ではなく、対話の記録が大切である。

今後在宅や施設でのACPとして1. 思いをキャッチする 2. 語りを傾聴する　3. 語りを記録し伝えることを実施していこう。そして、北海道の風土の問題にせず、本人の居たいと思う場所で居られる仕組みづくりが必要である。

大友先生

という内容のご講義でした。北海道において文化づくり、システムづくり、人づくりを実践していきながらエビデンスの集積やエビデンスとしていくことが地域の看護師が多職種とチームづくりをしてやらなければならない事であると感じました。

実践発表演題は、11題の演題があり、コロナ禍の中地域において頑張る看護師たちが、苦悩しながら学習を積み重ねた看護の工夫や先駆的な看護を発表いただきました。大友先生のACPを実践していた訪問看護や老人保健施設での発表もありました。今後の大友先生からのご提示あった地域におけるACPを支える基盤としての文化づくり、システムづくり、人づくり、エビデンスの集積を皆さんの発表から感じ、北海道の地域包括ケアの推進に在宅・施設等の看護師の力が発揮できると感じました。

～実践発表演題～

1. 本人の思いを尊重したACP
砂川市立病院訪問看護ステーションよつば　戸澤直美さん

2. 最期の過ごし方に揺れ動く家族への支援
市立三笠総合病院訪問看護ステーションゆうゆう　真鍋牧恵さん

3. 心地よさを中心に置いたBPSD改善のアプローチ
株式会社ナースエナジー　住宅型有料老人ホームなはちがる　照井幸子さん

4. 北海道の東端で看護を叫ぶ
社会医療法人孝仁会　訪問看護ステーションはまなす
釧路&根室出張所　川上京さん

5. コロナ禍での看取り老人保健施設の役割
社会医療法人孝仁会　老人保健施設星が浦　入所課　水間香織さん

6. 意向の表出が困難になった癌末期患者の思いを実現した事例
医療法人渓仁会　はまなす訪問看護ステーション　所長　馬場貴久さん

7. コロナ禍において末期がん患者が最期の時間を過ごすことができた1例
はらだ病院訪問看護ステーション　塚本悦子さん

8. 最後まで経口摂取を望んだ妻とのかかわり
株式会社ナースエナジー　灯―あかり―訪問看護　山下理恵子さん

9. コロナ禍で意思表示困難な患者の看取りを振り返って
在宅支援診療所　クリニックあい　久慈綾さん

10. 利用者の「帰りたい」という思いを支える
道東勤医協　老人保健施設　ケアコートひまわり　青木奈巳さん

11. 療養の場の選択
社会医療法人　江別訪問診療所　奥岡由美さん

自施設からWeb発表：　上段：塚本さん・青木さん・真鍋さん、
下段：川上さん・水間さん・戸澤さん

北海道看護協会から発表：山下さん・久慈さん・奥岡さん・馬場さん・照井さん

令和3年 准看護師懇談会

日　時：令和3年8月28日（土）　13：30～16：00
場　所：公益社団法人北海道看護協会　（Web開催）
報告者：看護師職能委員会Ⅰ　委員
佐藤　由美子

「准看護師を取り巻く社会情勢や進学に関する情報を得る機会を持ち、進学を前向きに考えることができる」を目的に、2021年8月28日（土）「准看護師懇談会」を開催しました。本懇談会は、昨年、新型コロナウイルス感染症により開催中止となりましたが、今年度は感染対策を徹底し、北海道看護協会を会場とし開催するご案内をしておりました。しかし、感染者の急増により北海道を含め多くの地域に緊急事態宣言が発出されたため、急遽Web開催へ変更させていただき、准看護師10名（会員4名）が参加しました。

懇談会は、北海道看護協会荒木専務理事による開会の挨拶から始まり、引き続き『北海道の准看護師を取り巻く現状について』基調講演が行われました。准看護師養成の定員推移、就業状況、求人状況など、全国と北海道の数値の比較からわかりやすくご説明をいただきました。また、地域で暮らす人を支えるための看護職の役割として、自律的に判断して行動する能力が求められているとのお話がありました。また、准看護師のキャリア開発として看護師課程への進学について、奨学金等の情報についてもご説明いただきました。学校法人西野学園札幌医学技術福祉歯科専門学校（通信制）水野亜希子学科長からは、「進学　通信制の実際」について講演がありました。2年課程通信制の実際を5W1Hにて学生の背景や授業内容、学習場所、費用などをわかりやすくご説明いただきました。学生の平均年齢は42歳と子育てや家族の世話をしている学生も多く、仕事と家庭の合間に時間をつくり学習時間に充て、ほとんどの学生が2年で卒業しているとのことでした。在学中は大変ですが、卒業生からは“自信がもてるようになった”“給料があがった”“就職先が増えた”などの声が聞かれているとお聞きし、進学への後押しとなりました。

また体験報告は、イムス札幌消化器中央総合病院　北口一真さんより、社会人を経て進学コースに進学した動機や学校での様子、また働きながら夜間の学校に通った体験、卒業後の管理者へのステップアップについて詳しくご報告がありました。その後の意見交換会では、通信での単位の取得時期など具体的な質問などがあり、参加者の進学に対する意欲を感じました。また、懇談会終了後のアンケートでは、「入学準備や入学後のイメージができた」や「進学についてイメージできた」や「進学の多様性について学べた」などの回答をいただき、有意義な懇願会となりました。

水野講師

荒木専務理事

北口さん

令和3年度交流会等日程について

懇談会等名	日　程	方　法	対象者
令和3年度ヘルシーワークプレイス（健康で安全な職場）講演会	令和4年1月22日（土）12：50～16：30	Web開催	看護職
令和3年度特定行為研修修了者の活動等に関する意見交換会	令和4年2月5日（土）13：30～15：50	Web開催	看護職
令和3年度地域における看護職等の連携シンポジウム	令和4年2月19日（土）10：25～16：00	Web開催	看護職、地域連携に関わる医療、介護関係者

※詳細については、北海道看護協会ホームページに掲載いたします。

禁煙支援講演会

日　時：令和3年10月9日（土）12：50～16：30
場　所：公益社団法人北海道看護協会（Web開催）
報告者：働き続けられる職場づくり推進委員会

斉藤　亜希子

「禁煙支援後援会」は、今年度はWebでの開催が実現できました。講演会には37名の看護職が参加されました。

はじめに、北海道看護協会　佐々木衿子常務理事から、全国調査で、北海道の喫煙率は、男性9位・女性1位と高い状況にあることもふまえ、道庁も健康増進にむけて、禁煙、受動喫煙においての対策が進んでいる。今回の学びを地域、施設等の対策につなげていただきたいと挨拶がありました。

講演「たばこと健康被害、我が国のたばこ規制・対策の現状」

講師：国立研究開発法人　国立がん研究センター
がん対策情報センターたばこ政策支援部　研究員　平野公康氏

1.たばこの健康被害について、全身に及ぼす影響、たばこ成分と依存症、喫煙者本人の影響と受動喫煙による健康影響の違い、禁煙が生存に及ぼす影響をお話しされた。2.わが国の喫煙状況は、令和元年国民健康・栄養調査で男性27.1%、女性7.6%であるが、近年成人の喫煙率は下げ止まりとなっている。3.わが国のたばこ規制の現状は、たばこ規制枠組条約（WHOにより制定）に基づく、2020年履行状況評価で、健康増進法改正に伴う受動喫煙防止キャンペーンが最高ランクに評価された。4.わが国のたばこ対策の現状は、改正健康増進法で、受動喫煙の防止、原則屋内禁煙と喫煙場所を設けるルールが定められた。

以上の1.～ 4.の内容で講演され、健康増進にむけての行政の役割、医療者として、禁煙対策の重要性をお話しされた。

講演「看護職とたばこ、看護職による禁煙支援」

講師：愛知医科大学　看護学部　成人看護学　准教授　谷口千枝氏

喫煙者の様々なステージを知り、そのステージに合わせた指導方法を理解する。という目標で講演が始まりました。人の行動には、感情の動きが先行する、相手の感情を引きだすこと（=行動変容）が大切であり、人はやる気によって効果のある介入方法が違うため、効果的な禁煙支援方法がある。事例を用いて、変容ステージ（無関心期、関心期、準備期、実行期、維持期）に合わせた、具体的な介入方法を提示されわかりやすくお話しされた。

禁煙指導の基本は、対象者のステージをアセスメントし、そのステージに合った支援をすることである。効果的な禁煙支援は、健康増進に向けた看護師の役割を再確認できる機会となりました。

北海道助産師職能委員会が実施してきた「いいお産の日」への取り組み

令和3年9月30日
北海道看護協会助産師職能委員会
報告者　吉澤　恵

“いいお産の日”のはじまりは、1994年『REBORN（優しいお産をめざす出産情報誌）』の記念イベントとして企画されたのがはじまりです。

「いいお産（1103）」の語呂合わせで、11月3日を「いいお産の日」と呼ぶことが提唱され、産む立場の女性とそれをサポートする助産師が中心となり、全国でイベントが開催されるようになりました。

母と子への支援の輪を広げ、いいお産をサポートする助産師の活動を広く啓蒙していくことはとても意味深いことです。

北海道助産師職能委員会では、2017年から、「いいお産の日」のイベントとして様々な企画を行ってきました。

初年度から3年連続で、大型商業施設の一角にイベント特設会場を設け、「体験コーナー」と「相談コーナー」を設置し開催しました。「体験コーナー」では、出産前のご夫婦が、赤ちゃん人形を用いたオムツ交換や抱っこの練習を行い、出産後の育児に向けたイメージづくりに大いに役立つものでした。

また、“ベビーウェアリングコンシェルジュ”の資格をもつ専門スタッフの下で、スリングや抱っこ紐を使って、楽に安全に抱っこができる方法を実際に体験していただきました。夫の子育て参加も多く見られ、真剣に学ぶ姿がとても印象的でした。

新しい令和の元号となった令和元年、「液体ミルクと災害の備え」について紹介しました。

この話を聞くためにイベントに参加したという声も複数聞かれ、その前年に発生した胆振東部地震によるブラックアウトの経験から、災害時の備えとして液体ミルクへの関心の高さが伺えた内容となりました。

そして令和2年、新型コロナウイルス感染症の感染拡大をうけ、お産の現場は大きく様変わりし、出産を控える妊産婦さんとご家族だけでなく、育児中の母親達に多くの不安と孤独感が強いられました。その中で、助産師たちは、妊産婦さんが少しでも安心して出産し子育てがスタートできるように知恵をしぼり、様々な取り組みが各地・各施設で行われています。

新型コロナウイルス感染症流行前のように、イベントで多くの方とふれあう機会は持てませんが、女性の一生に携わる助産師の仕事について知ってもらおうと、昨年度は北海道庁1階でパネル展示をしました。

今年の「いいお産の日」のイベントは、JR北海道サツエキビジョンをお借りし、リアルな助産師の姿をデジタルサイネージにして放映します。通行する多くの方の目に少しでも留めていただき、いのちに寄り添う助産師からのエールとなることを期待しています。

≪令和元年　いいお産の日≫

≪令和2年度　いいお産の日≫

≪令和3年度　いいお産の日≫

教育課からのお知らせ

1〈北海道委託〉保健師助産師看護師実習指導者講習会（特定分野）受講を終えて

医療法人聖仁会　介護老人保健施設ジョイウェルス桔梗
山形敦子

私の勤務する介護老人保健施設では、老人看護学Ⅰの実習を2校受け入れています。施設での実習は病院のような大きな変化は無く、経験できる看護実践の項目も少ないという条件下で学生の学びの手助けができているのか自信が持てず指導にあたっていました。また、実習指導者を担当したことはあっても、「教育」を担う役割を理論立てて学んだことがなかったことが受講動機でした。

特定分野の実習指導者講習は8日間の中で、実習指導者として必要な知識・技術を習得するための講義を受け、実際に実習指導案を作成する内容の凝縮された講習会です。講義は各分野で活躍されている6名の講師の先生が、限られた時間の中で私たちに必要な知識を伝えてくださいました。いただいた知識は様々な角度から現場と照らし合わせることができ、自分の関わりを見つめ直す機会となりました。演習では、学生の気付きや学びを引き出す意図的な関わりを盛り込んだ実習指導案を作成しました。また演習を通して受け入れ校の実習目的が理解できたことで、どのような実習を提供していけば良いかが具体化されました。

今回の講習会もCOVID-19感染拡大の影響を受け、前年度は中止となり、今年度も集合研修からZoom研修へ変更となりました。看護協会の担当の方は、Web研修に不慣れな私たちを細かくサポートして研修を支えてくださいました。何より演習で助言いただいた担当講師の先生には、画面上で展開する私たちの迷える思いや考えを実習指導案にまとめ上げるという大変な役割を担っていただきとても感謝しています。

学生の成長と共に指導者の私たちも成長していけるよう、これからも実習指導に携わっていきたいと思います。この度はこのような機会を与えてくださり、ありがとうございました。

2「eラーニングを活用した講習会」訪問看護師養成講習会を受講して

看護コンサルタントharvester
慢性疾患看護専門看護師
髙山　望

私は、個人事業主で、障がい者福祉分野で日中活動系サービス事業所から看護相談事業を受託しています。私の専門は、脳神経看護、リハビリ看護で、主に高次脳機能障がいを持つ方の欠損に対する代償方法の提案や慢性疾患管理、家族支援をしています。コロナ禍で、事業所の活動が縮小されることによって、利用者の生活習慣病が悪化したり、ストレスによる暴言・暴力が発生したりしました。訪問看護師を目指した理由は、利用者の生活全般を支えるために、訪問看護が有効な手段となると考えたからです。

今年は、緊急事態宣言中のためオンデマンド形式の講義が中心で、自分で5ヶ月間の学修計画を立てて取り組みました。仕事と並行しながらの学習は、計画的に実行することが難しかったですが、学習者として初心に帰って取り組みました。

Zoomによる集中講義では、パワフルな講師陣に圧倒されました。訪問看護の対象は、老若男女あらゆる対象に合わせて適切な看護を提供することが求められます。専門性の高い知識とスキルで訪問看護をしている先生方の講義を拝聴し、自分の得意・不得意分野を確認し、もっと知識やスキルを向上しなければならないと実感しました。また、施設見学では、地域包括支援センター、介護老人保健施設、療養通所介護などの管理者の講義をリレー形式で拝聴しました。先生方の熱意と実践を学び、私も地域支援の一人として貢献できるように頑張ろうと思いました。さらに、同じ受講生と交流を図り、疑問や不安を共有したり励まし合ったりしています。あと施設実習と報告会を残していますが、今回の学修経験を活かして、自分の行う地域支援を具現化していきたいと思います。

『2022年度年会費お手元に届きました』

＊9月15日時点で会員登録いただいている勤務先へ（個人会員は自宅へ）発送されます。
9月16日以降の入会者につきましては12月から随時発送となります。

不備や変更が**ない**場合

変更届の提出は不要

お手続きは不要

自動継続となります。

変更箇所記入となります。

不備や変更が**ある**場合

記入へ

《変更記入例》
・苗字・自宅が変わった。
・勤務先が変わった。
・道外から北海道へ転居してきた。
・会費の納入方法が変わった。
・免許番号の記載がない。

施設会員者 担当者がまとめて送付

Q「会費のお知らせ」が手元に届かない

A 会費の納入が9月16日以降の入会者は登録情報に変更がありますので手元には届きません。
「北海道看護協会まで」ご連絡ください。

2022年度年会費納入について	口座振替	初回引落日は2022年1月27日（木）です。
	勤務先で取りまとめて納入	2021年11月1日より入金と施設用Webの会員特定作業が可能です。
	コンビニ収納・銀行振込	「2022年度会費のお知らせ」に同封されている振込取扱票ですぐにお支払いいただけます。

変更届の送付先（事務委託会社）
〒206-8790
日本郵便株式会社多摩郵便局私書箱21号
公益社団法人日本看護協会・都道府県看護協会
会員登録事務局宛

のお知らせ』は たでしょうか？

～登録情報の変更のお願い～

2021年度会員の方は自動継続されます。2022年度に転出予定で移動先の看護協会への入会希望の方、自動継続希望しない方は**12月24日（金）**までに北海道看護協会までご連絡ください。

会員の皆様へのお知らせ

会費のお知らせを開封し、登録の勤務先・自宅住所・氏名・会費の納入方法に変更がございましたら、提出必須です。

施設とりまとめ担当者様へのお知らせ

8月6日付けの施設会員一覧、多くの変更申請のご連絡・FAX返信のご協力ありがとうございました。
すでに退職をされている方の「会費のお知らせ」につきましては、お手数ですが、北海道看護協会まで返送をお願いいたします。
11月末まで退職と連絡をいただいている施設会員の方については自宅宛に送付先を変更しております。

登録情報の変更は 会員専用ページ キャリナース が便利です!!

登録情報に変更がある方（勤務先変更・自宅住所変更・改姓・会費の納入方法）や会員証再発行などは『キャリナース』が便利!!

https://kaiin.nurse.or.jp/members/JNG000101

～北海道看護協会 ホームページ～

『会員諸届』

キャリナースQRコード

《キャリナース画面》

これまで通り『会員諸届』を利用される方は北海道看護協会ホームページ 様式ダウンロードより印刷してご利用ください。(http://www.hkna.or.jp)

〒003-0027
札幌市白石区本通17丁目北3番24号
公益社団法人北海道看護協会総務部総務課総務係 会員担当
～ホームページお問合せフォーム～

〈 問 合 せ 先 〉
TEL:011-863-6731　FAX:011-863-3204
http://www.hkna.or.jp/contact/

令和3年度秋の叙勲・各表彰おめでとうございます。

◆瑞宝双光章
児　玉　真利子（元旭川赤十字病院副院長）
萩　原　直　美（元札幌医科大学附属病院看護部長）

◆瑞宝単光章
蓮　池　清　美（元北海道大学病院看護部看護師長）

◆北海道社会貢献賞
野　澤　明　子（長万部町役場）
細　川　早　苗（稚内市教育委員会）
天　戸　　京（総合病院浦河赤十字病院）
坂　本　みよ子（医療法人交雄会そうべつ温泉病院）
大　西　博　子（元釧路市立高等看護学院）
樫　田　真喜子（医療法人愛全会介護老人保健施設リラコート愛全）
金　　和　美（一般社団法人北海道総合在宅ケア事業団江差地域訪問看護ステーション）
西　村　由　美（元総合病院釧路赤十字病院）
原　田　順　子（一般社団法人北海道総合在宅ケア事業団深川地域訪問看護ステーション）
堀　岡　恒　子（医療法人社団三愛会名寄三愛病院）
松　田　亜由美（元北海道社会事業協会帯広看護専門学校）
松　橋　和　子（厚沢部町国民健康保険病院）
横　尾　洋　子（公益財団法人北海道医療団帯広第一病院）

※敬称略・所属は受賞時点のものです。

会員限定

抽選で108名様に当たる!!

※Wチャンスとして外れた方の中から抽選でクライマックスシリーズのペアチケットをプレゼント(注)

北海道日本ハムファイターズ

観戦ペアチケットプレゼント

応募締切　2022年2月10日(木)〈当日送信・投函分有効〉

■**応募方法**(ふたつの方法からお選びください)

1.件名に「2022ペアチケット希望」と明記し、本文に
①北海道看護協会会員番号　②郵便番号　③住所　④氏名　⑤電話番号 を入力のうえ下記のアドレスへ送信
soumu1@hkna.or.jp

2.北海道看護協会のカウンターに設置してある専用応募箱に応募用紙を使って投函
・ご応募はお一人様一回限りとさせていただきます。
・観戦日時、対戦カードは指定できません。

■**当選発表**

チケットの発送をもって代えさせていただきます。

注:クライマックスシリーズは勝敗によって開催されない場合がございますので、予めご了承ください。

緊急事態宣言が出ていましたが、感染対策をとりドーム駐車場に駐車して万全で参加しました。とても楽しい時間でした!
行くのを迷いましたが、このような時間がとても癒しになりました。

息子が野球少年団に入っているので、一緒に観戦しました。
ちょうど斎藤佑樹選手の引退試合の日だったので、良い記念になりました。

観戦ペアチケットプレゼント
当選された皆さんの声
～2021シーズン～

昨年も当たったのですが観戦中止になり、今回もリベンジで応募してみました。
観戦には娘と一緒に行き久しぶりの観戦で楽しかったです。
意外と人がいると感じたのですが大声を出さないなど、観戦ルールは守られていたように感じました。

職場で感染者が発生し、終息した後だったので行って良いのか迷いましたが、偶然にもお休みだったので行ってしまいました。
試合は残念ながら負けてしまいましたが、1年半振りに観戦し、心身共にリフレッシュ出来ました。
賛否両論あるでしょうが、感染予防対策をきちんとして行くのは悪いことでもないと思いました。

協会の動き (9/1～10/31)

9月 4日	看護管理者懇談会(遠紋支部)(Web)　上田会長 会員懇談会(北空知支部)(Web)　亀畑副会長 令和3年度「看護職の賃金モデル」研修会(Web) 佐々木常務理事
6日	2021年度都道府県ナースセンター地区別意見交換会(Web)　佐々木常務理事
8日	保健師助産師看護師実習指導者講習会(特定分野)全体会・閉講式(Web)　上田会長、山本常務理事 第11回打合せ会議　上田会長ほか常勤理事 令和3年度 都道府県看護協会母子のための地域包括ケアシステム推進会議(Web) 佐々木常務理事、山本常務理事
9日	令和3年度 北海道・東北地区看護協会長連絡協議会(Web)　上田会長
10～11日	中堅期保健師の人材育成研修(Web) 山本常務理事
11日	令和3年度　医療安全セミナー(Web) 荒木専務理事
13日	北海道厚生局長　ご挨拶　上田会長ほか常勤理事
14～15日	令和3年度　看護職復職支援研修会 佐々木常務理事 第1回札幌市介護保険事業計画推進委員会(第8期)(Web)　荒木専務理事
15日	北海道医療大学「第4回認定看護師研修センター運営委員会」(Web)　上田会長
16日	第6回常務理事会　上田会長ほか理事・監事15名 2021年度都道府県看護協会政策責任者会議(Web)　上田会長、荒木専務理事
17日	第6回認定看護管理者教育運営委員会(Web) 山本常務理事 日本看護協会　令和3年度第4回理事会(Web) 上田会長 日本看護協会　令和3年度法人会員会(Web) 上田会長ほか常勤理事
18日	保健師職能集会(Web)　上田会長、山本常務理事 会員懇談会(十勝支部)(Web)　佐々木常務理事
21日	日本看護学会　交流集会事前録画(Web) 上田会長 医療事故調査等支援団体の活動における専門家派遣と「専門家リスト」運用状況に関するヒアリング(Web)　荒木専務理事
22日	第12回打合せ会議　上田会長ほか常勤理事
25日	会員懇談会(札幌第4支部)(Web)　深津副会長
28日	第52回　日本看護学会学術集会(Web) 上田会長
30日	【新型コロナ関係】第21回新型インフルエンザ等対策本部会議　上田会長ほか常勤理事 看護基礎教育に係る各県における看護関係者の連携・協働の推進に関するヒアリング(Web) 荒木専務理事、山本常務理事
10月1日	認定看護管理者教育課程セカンドレベル講義(Web)　上田会長
2日	産科管理者研修(Web)　山本常務理事 看護管理者懇談会(道南南支部)(Web) 深津副会長 看護管理者懇談会(小樽支部)(Web) 荒木専務理事
4日	北海道総合保健医療協議会地域医療専門委員会周産期・小児医療検討委員会(市内)　上田会長
5日	北海道厚生局長　ご挨拶　上田会長ほか常勤理事 北海道総合保健医療協議会地域医療専門委員会在宅医療小委員会(Web)　山本常務理事
6日	第13回打合せ会議　上田会長ほか常勤理事
8日	認定看護管理者教育課程セカンドレベル全体会・閉講式　上田会長、山本常務理事 令和3年度北海道公衆衛生協会理事会(Web) 山本常務理事
9日	禁煙支援講演会(Web)　佐々木常務理事
10日	第44回全国育樹祭「式典行事」(市内)　上田会長
11日	日本看護協会「2021年度地域に必要な看護職確保推進事業」(Web)　佐々木常務理事
13日	道政課題に関する令和3年度「団体政策懇談会」(市内)　上田会長ほか常勤理事
14日	令和4年度北海道予算編成等に関する要望(市内) 上田会長、荒木専務理事、山本常務理事 第7回常務理事会　上田会長ほか理事・監事15名
14～15日	令和3年度看護職就業促進講習会　佐々木常務理事
16日	看護管理者懇談会(札幌4支部合同)(Web) 上田会長 看護管理者懇談会(室蘭支部)(Web) 佐々木常務理事 会員懇談会(留萌支部)(留萌市)　山本常務理事 在宅・介護施設等で働く看護職交流会(Web) 荒木専務理事
18日	札幌市立大学経営審議会(Web)　上田会長
19日	ふれあい看護体験発表会(Web) 上田会長、佐々木常務理事
19～21日	令和3年度看護職就業促進講習会　佐々木常務理事
20日	第14回打合せ会議　上田会長ほか常勤理事 令和3年度北海道総合保健医療協議会地域医療専門委員会(市内)　荒木専務理事
21～22日	日本看護協会 地区別法人会員会(青森県) 上田会長、山本常務理事
22日	令和3年度看護職の求人・求職合同説明会(旭川市) 佐々木常務理事
23日	訪問看護ステーション出向支援事業報告会(宗谷圏域)(Web)　上田会長
25日	北海道総合保健医療協議会地域医療専門委員会第1回医療施設整備等検討委員会(Web)　上田会長 北海道介護支援専門協会「第5回理事会」(Web) 荒木専務理事
26日	北海道医療大学「第5回認定看護師研修センター運営委員会」(Web)　上田会長
27日	認定看護管理者教育課程サードレベル開講式 上田会長、山本常務理事 看護職のためのセカンドキャリア講演会 上田会長、佐々木常務理事
28日	北海道心臓協会「臨時役員会・第32回伊藤記念研究助成金贈呈式」(市内)　上田会長
29日	【新型コロナ関係】第22回新型インフルエンザ等対策本部会議　上田会長ほか常勤理事
30日	看護管理者懇談会(釧路支部)(釧路市) 亀畑副会長 訪問看護人材確保に関するセミナー(Web) 上田会長、山本常務理事

令和4年度予算編成等に係る要望書を北海道知事へ提出いたしました。

10月13日(水)、上田会長より北海道保健福祉部長を通じ、鈴木知事に対して医療機能の分化・連携を通じた効率的で質の高い医療提供体制の構築、医療と介護が連携した地域包括ケアシステムの構築、医療従事者の確保などの着実な推進に向けて、看護職員確保・育成等、看護関連事業に継続的に取り組むことができるよう、令和４年度予算編成案の編成に際し、以下の事項について要望書を提出しました。

【要望内容】

1.ナースセンター事業の強化による看護職確保定着支援
2.訪問看護師の人材育成体制整備への支援と在宅医療の推進
3.特定行為研修受講の促進
4.地域応援ナースによる地方医療機関等への多様な人材確保対策の推進
5.助産師出向支援事業充実のための支援
6.医療、介護等様々な分野で働く看護職の質向上対策の充実
7.看護基礎教育の充実
8.保健師の増員と保健所の恒常的な人員体制の整備

道民の健康情報 “腸活”で健康維持

「腸活」という言葉を聞いたことがある方は多いのではないでしょうか？腸活とは腸内環境を整えて腸が持つ本来の力を取り戻すことであり、一言で言うと腸内環境を整えることです。私たちの腸内には約500～1,000種類、約100兆個もの細菌が存在し、これらの様々な細菌がバランスをとりながら腸内環境を良い状態にしています。また、腸には病原菌から身体を守る免疫細胞の約70%が存在し、免疫力を高める機能があることも分かっています。さらに、腸と脳とは多数の神経細胞でつながり、お互いに影響を与え合う「腸脳相関」の関係にあります。つまり、腸が好調だと身体全体に良い影響を与え、逆に調子が悪い時の悪影響も身体全体に及びます。

腸活の3本柱は「食事」「睡眠」「運動」です。

【食事】発酵食品と食物繊維は積極的に摂取！
発酵食品：納豆、キムチ、味噌、ヨーグルトなどにはさまざまな善玉菌が含まれているため、腸に良い影響を与えてくれます。

食物繊維が多く含まれる食品：根菜類、豆類、イモ類、海藻類、キノコ類などは腸内で菌数を増やす助けになります。

【睡眠】質の良い睡眠をとり自律神経を整えよう!
睡眠直前のパソコンやスマホはブルーライトが脳を刺激し「メラトニン」生成を妨げるので控えましょう。

【運動】ウォーキングや足上げエクササイズ、腸のマッサージを取り入れよう！
筋肉を鍛えることで血行がよくなり、胃腸や脳に酸素と栄養素が行き届きやすくなります。

できることから始め
自分にあった“腸活”で
健康を維持しましょう

【広報出版委員会　記】

発行／公益社団法人 北海道看護協会
札幌市白石区本通17丁目北3番24号
TEL（011）863－6731 代
http://www.hkna.or.jp/
編集責任者／上田　順子
印刷／株式会社須田製版