

あなたの未来を、

あなたの可能性を、

みつけませんか。

# 看護への道



看護の日

2023年5月12日

看護週間

2023年5月8日～14日

メインテーマ

「いのちをまもるプロとして。」

〈主催〉

5月12日は



看護の日  
看護の心をみんなの心に

北海道看護協会十勝支部  
「看護の日」実行委員会

## 看護の日によせて

北海道看護協会  
支部長

鈴木 智子



5月12日は、近代看護を築いたフローレンス・ナイチンゲールの誕生日にちなんだ「看護の日」と制定されています。加速する高齢社会を支えて行くためには、看護の心、ケアの心、助け合いの心を広く国民が分かち合うことが必要であり、どなたでも認識するきっかけになるようにとの願いが込められています。

ナイチンゲールがクリミア戦争に従軍した際には、兵舎病院で蔓延する感染症との戦いがありました。現代、新型コロナウィルスの蔓延で、ほとんどの国民がテレビ画面の中で、防護服を身に纏いながら駆け回る看護師の姿を目撃されたと思います。その姿はこれから医療従事者を目指す方達にはどのように映っていたのでしょうか。もちろん、どの現場も厳しく辛い状況が続いているのは事実ですが、その心を支えてきたのは「目の前の患者様を救いたい」「人々に寄り添い健康を守りたい」といった使命感に他なりません。

今年の看護の日のテーマは「いのちをまもるプロとして」です。看護職はこれからも国民の命や暮らしを守るプロとして多様化するニーズに応えていく必要があります。このような人の人生に関われ、やりがいが実感できる看護職を多くの方が目指して頂けることを願います。

## 助産師ってこんな仕事

医療法人社団 慶愛 慶愛病院  
助産師

新沼美菜子



助産師とは、妊娠中から出産後まで、お母さんと赤ちゃんをケアする仕事です。

大きな役割として、出産に立会い、お産を取り上げる「分娩介助」があります。そばに寄り添い、順調にお産が進むようケアを行います。

その他にも、妊婦さんの健康管理、食事や出産・育児に関する保健指導を行います。そして、産後は、母子の健康管理や、沐浴や授乳など育児指導を行います。

妊娠・出産は喜びも大きいですが、不安な気持ちになります。家族みんなが安心して、心身ともに健やかに過ごせるようサポートすることが助産師の仕事です。

命の誕生に立ち会う責任のある仕事ですが、元気な赤ちゃんの産声やご家族の笑顔に力をもらえる素敵なお仕事です。

## 保健師ってこんな仕事

上士幌町役場保健福祉課  
保健師

松下 恵



保健師が働く場所は、福祉、保健、介護等多種多様！本町で働く保健師に一言ずつもらいました。

○地域の住民が健康でいられるよう、赤ちゃんから高齢者まで各年齢の方々に健診や健康教育、健康相談などを行うことで、病気を予防します。（50代 M）

○ゆっくりじっくり結果出るのが30年先…そんな方もおすすめ！（40代 C）

○「健康」という課題に対して、今できる事を相手のホームグラウンドで一緒にじっくり考えられる！そんな貴重な仕事です。（40代 M）

○対象者（個別・集団）の健康状態に今後何が起こるのか予測し、予防的に関わるお仕事でしょうか？私自身は、そのように住民さんと関わられたらよいなと思い働いています！（30代 A）

○病気を予防し、病気や障害があっても、心と体が元気で過ごしていくように本人・家族・地域と一緒に考えるお仕事です。（50代 Y）

地域住民の健康づくりに長い期間関わる仕事です。知識を生かすだけではなく、関係機関とのやり取りから生活課題を発見し、色々な人と協力していく、やりがいのある仕事といえるでしょう！

未来の保健師さん、頑張って！皆さんの仲間入りをお待ちしております！

## 看護師ってこんな仕事

帯広中央病院 一般病棟  
看護師

増田 節子



看護師は、診療や治療の補助だけでなく精神的な心の支えも大切な役割です。私の勤務する病棟は、主に慢性閉塞性肺疾患や間質性肺炎・肺癌の方が8割を占め、酸素療法や人工呼吸器の管理、胸水除水目的での胸腔ドレナージやその管理を行っています。肺癌の化学療法は1日平均3～4件行われています。その中で日々患者さまの体調や気分も変化します。声のトーンや表情なども変わるので、少しでも不安や訴えを察知できるように気を配ります。その為に常日頃からのコミュニケーションが重要なので、なるべく患者さんの側へ行き、声をかけ信頼関係を築くよう努めています。患者さまが元気に退院されるのが一番の喜びですが、それまでの経過や、終末期の患者さまやご家族には最後を迎える時まで寄り添い精神的なサポートをしていく事が私にとって看護の魅力を感じる所です。



# ふれあい看護体験

帯広柏葉高等学校／井尾 梨々菜

この度は、コロナ禍で大変な状況が続くなかった、帯広柏葉高校の生徒を受け入れてくださった帯広協会病院の皆様、本当にありがとうございました。

今回の体験では、看護師さんと病棟へ行き実際に現場を見学して患者さんとふれあったり、聴診器を使用した血圧測定、酸素飽和度測定、またストレッチャー・車いす体験もさせていただきました。測定やストレッチャー・車いす体験は看護師側と患者側のどちらも体験することで、双方の感覚の違いを感じることができて、常に相手の立場になって考えることがいかに大切かを学ぶことができました。病棟では、患者さんと一緒に体操や風船バレー、わなげをして体を動かしました。運動している患者さんはとても生き生きして見え、私の方が元気をもらいました。ここでは看護師さんの声かけがとても印象的でした。高齢の方でも聞こえるように、ゆっくりはっきり、大きな声で話していました。また、患者さんひとりひとりの特徴を理解し、前向きな言葉をかけていました。このようなコミュニケーション能力は、看護職を目指すうえで、必須であるということを学びました。最後に設けていただいた質問コーナーでは、現在求められている看護師は、自主自律ができ、「この人なら任せられる」という患者からの信頼感や安心感があり、いざというときには仲間にSOSが出せるような人だと教えていただきました。看護師は、人の命を預かる責任重大な職業です。だからこそ、臨機応変で効率の良い作業が求められると思います。また、このような作業と並行して誰もが快いコミュニケーションを取ること、相手の立場に立って考えること、相手の気持ちに寄り添うことで患者さんにとっても、同じ看護師にとっても信頼できる看護師になれるのではないかと思います。これらのこととは、今のうちから意識できることなので、普段の生活の中で意識し、将来は多くの人の役に立てるよう、そして地域に貢献できるよう頑張っていきたいと思います。

最後になりますが、このような貴重な体験をさせていただいた帯広協会病院の皆様大変ありがとうございました。

帯広柏葉高等学校／江森 麻桜

私は、今回帯広協会病院でのふれあい看護体験という貴重な経験を通して、多くの学びを得て自分自身の目標に対する強い意志を持つことができました。

実際に病棟を見学させてもらった際には、看護師さんが患者さんに「この人ならなんでも話せるな」という気持ちをもつてもらうために、患者さん一人一人とのコミュニケーションを大切にしているというのがしみじみと伝わりました。さらに、軽い挨拶程度のコミュニケーションや、リハビリをしている患者さんに対する励ましの声など少しの声掛けでも患者さんにとってはとても大きな入院生活の支えとなっていることを患者さんから教えていただくことができました。

質問コーナーでは、看護師の方3名と私たち高校生5人で、様々な話題に触れました。

その中で特に印象に残っていることは、働く上で大切にしている「誠実さ」です。どんな小さな約束でも必ず守り、患者さんに寄り添うことで患者さんとの信頼関係が構築されていくというのは、簡単なことではないし患者さんに1番長く寄り添える看護師だからこそ出来ることなのではないかなと感銘を受けました。また、日々の看護師のお仕事ではリットルとミリリットルなど小さな差が患者さんの生命に直結するという話をきき、責任ある仕事であることを改めて理解できたと同時に、健康の保持増進、感染症予防、健康の回復、苦痛の緩和など私たちが思っている以上に看護の手を差し伸べる範囲は広くだからこそやりがいのある職業であるということを実感することができました。

この経験を糧に、将来の目標に向かいより一層努力していきたいです。

コロナ禍であるにも関わらず様々な経験をさせていただき、本当にありがとうございました。

芽室高等学校／佐々木 円花

私は、今回のふれあい看護体験に参加し、看護師の方々が毎日行っていることや、特に心がけていること、やりがいなどを学ぶことができ、とても勉強になりました。そして改めて看護師になりたいと強く感じました。私は療養病棟での仕事を体験しました。療養病棟では、ほとんどの患者さんが既に治療を終えている方なので、たくさん会話をすることが出来て、病院生活の感想や過去の話など、様々な話を聞くことが出来ました。特に印象に残っているのは、患者さんの手浴をしたことです。患者さんとコミュニケーションを取りながら手浴を行うのは難しかったですが、とても新鮮で楽しかったです。手浴が終わった後、患者さんに「とても気持ち良かった」と言って頂けて、やりがいと嬉しさを感じました。他にも、ペアの人の血圧や心拍数などを測定したり、車椅子やストレッチャーに乗せたりする体験も出来て、とても良い経験になりました。今まで、自分が測定したり、運んだりしたことはなかったので、実際にやってみると難しかったけど、体験できて良かったです。看護師には小さな変化や危険に気が付けるような視野の広さや体調を気遣える思いやりが必須で、私には苦手な分野ですが、今回のふれあい看護体験で学んだことを忘れず、普段の生活から小さな変化にも目を向けて、いつか患者さんの体調はもちろん、持ち前の明るさと笑顔で患者さんの心も元気にできるような看護師になれるように日々努力していきたいと思います。

芽室高等学校／村上 優生

私は今回、ふれあい看護体験で北海道立緑ヶ丘病院に行き、一日看護体験をさせていただきました。進路について少し気持ちに迷いがあったことと、看護師のやりがいについて学びたいと思い、ふれあい看護体験に参加しました。実際に体験してみると、今までとは変わって看護師側からの目線で患者さんとふれ合うことが出来ました。今回の体験で患者さん個人個人の意思を尊重することが大切であることを実感し、コミュニケーションをとることが患者さんと意思疎通を図るために、情報共有に欠かせないアクションだと改めて感じることが出来ました。そして、看護体験を通じて最も印象に残っていることは、看護師さんの強さです。病気に対して不安を抱いている患者さんに対してただ優しいだけでなく、心に寄り添っている姿を見て看護という仕事は患者さんの小さな変化にも気づき、行動に移す姿が格好良いと感じました。今回のふれあい看護体験を通して、普段は患者として病院に来る側でしたが病院内でしか知ることの出来ない看護の深さを知りました。看護には厳しいイメージもありましたが、それ以上に得るもののが沢山あることを学びました。病気や障害と闘う子どもたちと共に成長していきたいです。そして、このふれあい看護体験を通しての経験を糧に、看護師の夢に向かって頑張りたいです。

清水高等学校／磯部 唯

私はふれあい看護体験ということで5月12日、看護の日に介護老人保健施設あかしやという所に行った。今回体験に行く場所を聞いた時に私は「老人ホームのような所なのかな」という印象を受けた。だけれど、実際に見てみると自分の印象とは全く違っていた。今回案内をしてくれた一人のうちの看護師科長の東野さんが詳しく説明してくれた。そこで介護老人保健施設あかしやというのは病院でも老人ホームでもないことを知った。この施設では病状の定期的にあり、入院治療をする必要のない方に看護・介護・リハビリテーションを行っているそうだ。

今回の体験では東野さんの他に佐藤さんがお話をしてくれた。まずは最初は東野さんとちょっとした看護体験や施設紹介をした。その後に佐藤さんと進路や看護師についてお話をした。看護体験では、血圧を測ったり、手の洗い方をしたりした。その他にも車イスやストレッチャー、歩行器などの体験をした。患者の気持ちや看護師の気持ちになることができた。声のかけ方や患者とよりうことといった気づかされる部分があった。その後にやった施設紹介では多くの方が楽しそうに過ごしていた。また、佐藤さんの話では看護という字の説明、婦と師と士の違いについての印象を受けた。看護という字は手という字、目という字、護はまもると読むということを教えてくれた。これは東野さんも話していた。このことが一番なるほどという納得を感じた。更に、進路の話ではやはり、専門学校より大学の方がいいという話を聞き、自分の為になった。

今回このふれあい看護体験に参加できて心の底から良かったと思う。コロナ禍で制限されている中で今回の体験は今後の自分にとって貴重なものとなった。今回学んだことを進路や自分の将来につなげていきたい。また、今回話を聞いた佐藤さんや東野さん、施設の方に感謝したい。

## 帯広北高等学校／藤原 千菜

私は今回、北斗病院様で「ふれあい看護体験」に参加させていただきました。新型コロナウィルスの影響で、患者さんと直接ふれあう機会はありませんでしたが、限りある時間の中で多くのことを学びました。

私は今回の体験で、看護師はすべての方々の心と身体をサポートし、命や健康を護る専門職であると教えていただきました。看護師の主な仕事内容は診療の補助と患者さんのお世話であり、診療の補助とは血圧・体温の測定や医師の手助けであると伺いました。

患者さんのお世話は、看護師の仕事の7~8割を占めていて、患者さんの食事や入浴、排泄を補助することだと知りました。そこで大切なのは、患者さんが抱えている問題は何か、患者さんがサポートしてほしいことは何かを常に考えることであると学びました。また、患者さんは、必ずどこかに不調や苦痛なところがあって病院に通院しているので、看護師はそこをよく理解して患者さんの苦痛を身体的にも精神的にも取り除くことが大切であると教わりました。

次に、私は車いすの体験と心電図で測定する体験を行いました。車いすの体験では、車いすの押し方と車いすに乗っている患者さんとの接し方を学びました。車いすに乗っている患者さんは車いすのスピードが速すぎると恐怖を感じてしまうので、車いすを押す時には、できるだけゆっくりと進むことが必要であり、積極的に患者さんとコミュニケーションをとることが大事であると知りました。

心電図では私も実際に測定していただきました。血圧や心拍数が数値化されて、自分がどのような状態が健康か不健康なのかを丁寧に教えていただきました。

私は今回の「ふれあい看護体験」を通して学んだことや体験できたことを忘れずに、今後の進路活動に活かし、将来の夢の実現につなげていきたいと思います。お忙しいなか、今回の「ふれあい看護体験」を実施していただき、誠にありがとうございました。

## 帯広北高等学校／鈴木 彩花

今回私は、北斗病院様で「ふれあい看護体験」に参加させていただきました。今回の体験ではコロナウィルスの影響で、実際に患者さんと接したり、看護師の方の実際のお仕事を拝見させていただくことは叶いませんでしたが、約2時間で看護師が主にどのようなお仕事をしているのかについて、とても丁寧に教えていただきました。そして、心音計で心音を聴かせていただいたり、血圧の測定やパルスオキシメーターで測定させていただきました。

私は実際にコロナ対策で着用している防護服とキャップ、手袋を着用させていただきました。私が想像していたよりも、熱がこもりやすく、長時間着用していると、汗をかいてしまい大変でした。

車いすに人を乗せ、部屋を一周する体験をさせていただきました。机などがある狭い道を通ってみたり、患者さんがどのようにしたら安心して車いすに乗っていられるかを学びました。その際にはスピードは速くせず、いろいろな会話をすることが大切だと知りました。

私が今回の体験で一番印象に残ったことは、体験の中盤で拝見した動画です。その動画では、看護師だけでなく、さまざまな職業の方々と患者さんとの出来事を文章や写真にした動画でした。

私は動画を拝見することで、心が大きく動かされました。病気や怪我をした患者さんの心に、優しく寄り添っている看護師の方の映像を観て、改めて看護師が本当に素敵な職業だと思いました。

最後に私たちに優しく、楽しく本音でお話をしてくださいました。お二人が教えてくださったことを、これから的人生で役立てていきます。

## 鹿追高等学校／秋田 琉真

私は今回、鹿追国民健康保険病院で看護体験をしました。最初に血中酸素濃度を実際に測定したり、心電図や心拍数を測定したり、血圧を測定することができました。今まで実際に見ることができなかったものや実際に見ることができたものまですることができたのでとても良い経験になりました。特に、血圧の測り方を知ることができ、実際に見ることができたことがとてもうれしかったです。ただ、機器を付けるのではなく相手の脈を探し、そこに合わせて機器を付けるというように今まで知らなかったことを知ることができました。その後、看護師の方が実際に着る防護服を着ました。防護服を着ることは中々できないのでとても良い経験になりました。実際に着てみると、思っていた以上に暑く、息がしづらいと感じました。今、コロナ患者の対応をしている看護師がこの防護服を何時間も着ていると考えたとき、改めて看護師の方の苦労を理解できたと思います。少しでも、看護師の仕事を実際にやることで、看護師という仕事に対しての理解が

深まつたと思います。

最後には、私の質問に答えていただきました。私は将来、がんの専門的な看護師を目指しています。そこで、「がん患者とのコミュニケーションの取り方や関係の築き方」について質問しました。がん患者だけではなく病気を宣告された患者は自分の事で精一杯になっているので、患者に合わせて対応することが大切だと聞きました。患者によっては、ただ自分の話を聞いてほしい人や自分の病気について聞きたい人などさまざまあります。ですから、さまざまな患者とコミュニケーションを取っていく中でそれぞれの患者にあったコミュニケーションの取り方を自分で見つけることができるようになることが必要だと思いました。また、言葉一つで患者との関係を崩すことがあるので、話す前に自分の中で一度言ってみて大丈夫かどうかを判断することも大切だと思いました。患者に対して「頑張れ」とは言わずに患者の辛いことを一緒に共有したり、高齢者に対して「できない」などという否定的なことは言わないようになりますが、患者との関係を長く保つ重要なことだと思いました。ほかにも、患者のことを名前で呼ぶことで患者一人ひとりの人格を尊重することが大切だと思ったので、意識的にするように頑張りたいと思います。

今回の看護体験を通して、私は言葉一つでもすぐに出さずに一度自分で話すようにすることが一番印象に残りました。将来、私が看護師になったときに一番大切なことだと思ったからです。ほかにも今回の看護体験を通してさまざまなことを知ることができました。今回、コロナ禍でお忙しい中看護体験を受け入れてくださりありがとうございました。わたしにとってとても貴重な経験になりました。この看護体験を通して看護師になりたいという気持ちが強まったので、看護師になれるように精一杯頑張っていきたいと思います。

## 鹿追高等学校／大仲 優月

私は今回、鹿追国民健康保険病院で看護体験をさせていただきました。自分たちで自分たちの血圧や心拍数、心電図、血中酸素濃度など実際に測らせて頂きました。測定後、「今はデジタルの医療器具が多く、簡単に数値として分かる時代になってしまい、自分の五感を信じて診療する事が薄れてきている」と私たちを担当してくれた総師長の村川様が話して下さいました。確かに数値でしか患者さんのその苦しみが測ることができなかったり、意思を上手く汲み取れないかもしれません。デジタルばかりに頼らず、患者さんの視線や動き、その場の空気感で患者さんの言いたいことを汲み取ったりする、五感を使った看護の大切さや必要性があるのだなと考えることが出来ました。今のコロナウィルスの状況を考え、実際に患者さんと接する体験は残念ながら出来ませんでしたが、普段触れる事のできない医療器具を間近で見たり実際に触れたり、また、その現場で働く看護師さんのお話を聞けたりと、とても有意義な時間を過ごせてよかったです。

この体験の中で一番印象に残っている事は、このコロナ禍に病院で働く医療従事者には欠かせない医療防護服を着用させて頂いたことです。防護服に手袋、キャップ、フェイスシールド、そして高性能マスク「N95」を装着し、全身を完全防備しました。ビニール製の防護服は自分の想像以上に暑く、高性能マスクのN95もとても通気性が悪く、息苦しさを実感しました。たった10分の体験でしたが、その短い時間でも汗だくになってしまいました。この姿で朝からずっと患者さんの治療や看護の仕事に当たっている看護師の方々を考えると、本当に尊敬と感謝の気持ちしか出てきませんでした。病院内でウイルスの感染をいかに防いでいるのか、また臨床現場で働いている医療従事者の方々が感染対策に伴い、防護服での暑さや疲労などといかに戦っているのかを学び、実感できるいい機会になりました。

今回のふれあい看護体験を通して、やはり医療現場で働く事は本当に大変できつい仕事も多いけれど、それ以上に得られるものがたくさんあるんだなと実感し、さらに看護師になりたいという気持ちが強くなりました。相手の立場に立って物事を考えたり、周りを見て臨機応変に行動したり、今からできることを頑張りながら、将来の夢に向かって頑張っていきたいと思います。お忙しい中、私たちの看護体験を受け入れて下さり、本当にありがとうございました。

## 帯広緑陽高等学校／目黒 綾音

今回の看護体験では「脈拍の計測」、「血圧測定の方法」、「個人防護用具（PPE）の脱着体験」、「点滴の手順」などを細かく丁寧にわかりやすく教えてもらいました。私は今回が初めての看護体験で少し緊張していましたが、それを忘れるくらい楽しくて、とても参考になる体験をさせて頂きました。

私の中で印象に残っているのは、血圧測定の方法を教えてもらった時、ポンプで空気を抜きながら血圧計を見て、さらに脈もとるとい

う、一度にたくさんすることができながらもそれが当たり前にできる看護師さんの凄さを感じることができたことです。他にも、今まで知らなかつた看護師の仕事や病棟の現状を知ることができました。

私は看護体験をする前、自分は本当に看護師になりたいのかと少し悩んでいましたが、看護体験をしてやはり看護師になりたい！と強く思いました。今回の体験を通して学んだこと、感じたことを忘れずに、日々の努力を怠らず、精進していきたいと思いました。

コロナ禍でお忙しい中、このような機会を設けて下さり、本当にありがとうございました。

### 帯広緑陽高等学校／酒井 美帆

今回の看護体験では、コロナの影響で患者とは接することができませんでしたが、脈拍測定など今までの看護体験の機会ではしたことのないことをさせて頂きました。スクリーンでの説明をしてもらったのですが、白樺病院での写真を見せてもらい、患者の要望1つ1つを親身になって対応されている様子を見て、尊敬の気持ちと、患者と医師・看護師の深い信頼関係を感じることができました。更に看護部長さんの言葉「あきらめない看護」というフレーズがとても印象的でまさに理想的な看護のあり方だと感じました。また、実践的な体験をさせて頂いたときは、脈を探すのにも苦労しました。

むずかしい部分もありましたが、看護師が普段されていることを少し体験することができ、看護師になれた気持ちになれ嬉しかったです。そして、今回、色々説明をしてくださった看護師の方々がとても親切で明るい方々で緊張していたのですが、あっという間にリラックスすることができたのでとても助かりました。改めて看護師の大変な部分も学びましたが、それ以上に看護師になりたいという願望を自分で再確認できた良い機会でした。

### 帯広大谷高等学校／櫻木 凜

私は今回の看護体験でこれから最も重要なってくるという訪問看護を体験させていただきました。進学相談会の際、色々な大学から、これから訪問看護は大切になってくるが、とても人手が足りていないと伺いました。ですが、私は人手不足に関してはニュース等でも取り扱っていることが少ないので、まだ先のことだろうと勝手に思っていました。

しかし、実際に訪問看護の現状についてお話しを聞いてとても衝撃を受けました。実際もうすでに訪問看護に必要であるホームヘルパーさんが、どこの病院も取り合い状態になっており、人手不足が起きていることを知りました。さらに、訪問看護は思っていたよりも色々な資格や技術が必要で沢山の職種の人が1人の患者さんに携わり、看護していることを初めて知り驚きました。

そのため、看護や介護を全て医療従事者が行うことは難しく、やはり家族の協力をお願いがあるという現状を理解することができました。

私が訪問させていただいたお宅では、実際に奥さんが率先して講習を受けていたり機械の使い方を習っていたりして、本当に凄いと思うと同時に家族への愛が無ければできないと感じました。ですが、このような家族ばかりではないというのも事実なんじゃないかと思いました。

このように人手が足りていない訪問看護の現状は中々厳しく、いつも人手が0になってしまっておかしくないということを実際に体験し感じることができました。また、看護・介護をしている家族への精神面でのサポートやケアが訪問看護にとってとても重要だと知ることができました。

私も将来医療従事者になった際には、訪問看護にも柔軟に対応できるような看護師になりたいと強く思い、これから頑張っていこうと思いました。

### 帯広大谷高等学校／首藤 日菜

私は今回の看護体験を通してより看護師になりたいという気持ちが強くなりました。今回の看護体験で訪問した慶愛病院では看護師の白衣を着て病棟の中の案内をしてもらひながら様々な体験をさせていただきました。

はじめに案内されたエコー室では、11週の胎内にいる赤ちゃんのエコーを見せていただきました。映像の赤ちゃんは活発に動いていたり、心臓部分が赤と青に点滅していたりと本当に生きているのだと感動しました。11週ではまだ5センチメートル程度そうです。それでも胎内で動いている様子を見て、改めて命の尊さを実感しました。

慶愛病院では出産のサポートはもちろん、出産前後の母親のメンタルサポートが充実していました。出産後、母親の心は不安定で周囲の

助けが必要だと聞き、子どもの世話を母親だけに任せず、周りの人が助けてあげるような優しい社会になるような取り組みがもっと広がればいいと思いました。他にも血圧を測る体験もしました。今回の体験では古いタイプの水銀血圧計を使いましたが、今ではほとんどが電気で動く血圧計のようです。このように、学生時代に学んだことが現役の時には使わなくなったりと医療現場では技術が常に更新されていくので医療現場で働く人は順応能力・適応能力が大切だと思いました。時代に合わせて遊び直していくのは大変な作業だと思いますが、やりがいも感じられる仕事だと伺いました。命の誕生の瞬間に立ち会えるのは産婦人科ならではだと思いますが、他にも患者さんが喜んでくれたり、役に立てたと感じた時に看護師になってよかったですとやりがいを覚えるそうです。高校を卒業し、看護の道を進んでいく中でも今回の体験が活きてくると思います。学んだことを存分に活用し社会に出て人の役に立てる看護師になりたいと思いました。

### 白樺学園高等学校／武田 湖

この度はコロナ禍の中、体験学習を引き受けた介護老人保健施設あんじゅの皆様、また、このような貴重な機会を準備、実現して下さった関係者の皆様、本当にありがとうございました。2時間半という短い時間でしたが、施設内の雰囲気、利用者さんとの接し方、設備など、様々なことを学ぶことができました。まず私が施設に入つて一番最初に感じたことはとても暖かいことです。この日は最高気温が27度という真夏並の気温で施設の中ではエアコンをつけていたり、扇風機などをつけて熱中症対策をしているのかなと想像していましたがそうではなく、高齢者の方々は基礎体温が低いのでそれに合わせて調節を行っていました。少し汗ばむ程でしたが「ちょっと暑いね」と言いながらも利用者さんに寄りそいながら仕事をしている様子を見て私はかっこいいなという気持ちと憧れを改めて感じることができました。

利用者さんには1から5までのレベルがあり、日常会話ができる人もいれば、寝たきりで生活をしている人もいました。人それぞれ事情があつても一つの施設にまとまつてみんなでふれあつたり、生活ができるこのような場は本当に大切なと思いました。

そして、今回の体験で一番印象に残っているのは「おやつの時間」です。実際に利用者さんに介助することと、食べ物の工夫について知りました。私たちが食べると数分で食べ終わってしまう物も、人によりますが、介助をしながらだと數十分かかりました。食事のときにはこのような介助を何人にもしているのかと思うと、憧れだけでは務まらないなと思いました。また、食べる物にも工夫がされており、私たちが普段飲んでいるお茶ですが、ゼリー状にしたり、とろみをつけて誤飲を防いでいました。飲んでみたところ、味はだいぶ変わっていますが、少しでも食事をとれるようにという工夫一つ一つに思いやりを感じました。

この体験学習で私が最も大切なと思ったのは「コミュニケーション能力」です。人に寄り添い、やりがいを感じられる職業は限られていると思います。今はコロナ禍で大変な時ですが、このような時こそ人のために働く医療従事者の皆さんには感謝と尊敬しかありません。私も将来看護の仕事に就いて人の助けとなるような、そんな看護師を目指して頑張ります。お忙しい中本当にありがとうございました。

### 白樺学園高等学校／伊東 真央

今回私は、「ふれあい看護体験」をさせて頂きました。介護老人保健施設で勤務している看護師さんの話を聞いたり、施設を歩いて回つたりと大変貴重な体験をさせてもらいました。体験内容は、バイタルの測定、車椅子の操作、食事介助、個人防護体験をしました。食事介助は時間の関係上体験することはできなかったんですが、どれも初めての体験でした。体験を通して、印象に残ったことがいくつかあります。

まず、看護師さんや、職員の皆様が利用者さんと話す時は必ず同じ目線になって話していたことです。利用者さんと会話するときは絶対にしゃがんで同じ目線になり、しっかりと目を見て会話をしていました。自分が利用者さんと会話させてもらった時は中々同じ目線になれなかったり、目を見て話せなかったりしました。あまり、普段の生活で高齢者の方とコミュニケーションを取る機会がないのでとても良い経験になりました。

次に印象に残った事は自分で食事できない方や、自分で便ができる方です。周りにそういう方がいるのですが、あんじゅさんに行き口から食事をできない方はどのように食事しているのかとか、便が自分でできない方などの写真を初めて見ることができて、とても印象

的でした。

など、普段だったら絶対にできることや見ることのできない様々な体験をさせて頂きました。この「ふれあい看護体験」を通して体験する前と後では看護に対する考え方が変わりました。体験する前は本当に看護師になれるかとか、看護師さんってどんな仕事なんだろうという不安がありましたが、看護師さんから聞いた話はもちろんの事、自分の目で見たり、体験をしたりして少し不安がなくなりました。また、この体験を今後の進路活動に活かして行きたいです。最後になりますが、お忙しい中このような貴重な体験をさせて下さった介護老人保健施設あんじゅ音更の皆様、本当にありがとうございました。

#### 帯広農業高等学校／福原 詩季

開西病院での体験は、コロナの影響もあり患者さんとの触れ合いはせず、様々なことを体験したり、説明を聞いたりしました。血圧の測定・包帯や膝の保護装具のまき方・耳せんや体におもりをつけたりして体の不自由な人の見え方や動きなどを体験するなど、沢山のことを学んできました。特に興味深かったのはアルコール消毒の後にライトを当てて、消毒液が手にまんべんなくついているか確認するものです。普段からアルコール消毒をする機会は多いので、いつものようにやってみると思っているよりも液がついていない部分も多くあって驚きました。正しい消毒のやり方を教えてもらったので、これからは意識的に取り組んでいきたいと思いました。また、車椅子の体験でも、実際に乗ってみると少し怖く感じたのが驚きでした。人に押されると自分で進むよりもスピードが出たり、少しの段差や傾斜でも怖いと感じて、今まで車椅子に乗ったことがないので不思議な感じでした。

全体を通しての感想は、実際に体験をしてみることで今まで知らなかつたことを沢山学べてすごく有意義な時間を過ごすことができました。看護をする上で患者さんと自分自身のお互いを守ることやコミュニケーションであったり細かい所まで気を配るなども大切にしなければいけないと知りました。看護する側される側のどちらも体験することで相手がどう感じているのか、どこに気を付けるべきかを知れて、改めて看護の大変さを実感しました。普段の生活でも手洗いや消毒をしているけれど更に感染しないさせないの心を持つことで取り組む大切さを知りました。体験を通して改めて看護師の仕事への憧れや目指す気持ちが強くなりました。指導をして頂いた方が言っていたように大変なことや辛いことも沢山あるけれどやりがいを感じたり人のためになる仕事なので夢の実現のために精一杯頑張って叶えられるようにしたいです。短い時間でしたがすごく貴重な時間になりました。

#### 帯広農業高校／中島 実咲

今回の看護体験では、看護師として大切なことや、車イスでの体験、血圧を計ったりしました。患者さんと触れ合って体験することはできませんでしたが、とても貴重な体験ができました。車イスに実際に乗ってみて患者さん目線での体験ができ、とても勉強になりました。実際に車イスを押してもらうと、少し怖い気持ちになるんだと感じました。患者さんに坂を上がる時に声を掛けたり等、小さなことでもコミュニケーションをとることが大事だと感じました。血圧を計る体験は、少し難しかったです。正確な数値として出せるようになるには、経験を積むことも大切なんだろうなと感じました。注射を刺したりするのも、人形での練習を沢山する等努力を積み重ねる必要があるんだと感じました。

今回はその他に、感染症対策についての話もありました。アルコール消毒をいつも通りにした後、青い光に当てみると消毒できている範囲にとてもバラつきがあることが、わかりました。ちゃんと正しい消毒の仕方をするのが大事なんだとわかったので、普段の生活でも意識して消毒しようと思いました。

体験後に、看護部長さんからのお話があり基本的なことですが、とても大事なことを聞きました。看護師だけに関わらず、人として「正直であること」が大事だと話していました。コロナの状況もあるので、看護師さん達がもし感染した時、正直に話さなければ更にコロナの被害が拡大する可能性もあります。看護師として正直でいることは、責務だと話されていて、とても貴重なお話を聞くことができました。

最後に今回の反省点としては、集合時間の五分前に全員集まっている、少し病院の方を待たせてしまったので良くなかったなと感じました。看護部長さんから髪型について、一応実習なので髪が長い人は団子にする等、まとまった髪型だと良かったと話していたので、次体験がある時は気をつけようと思いました。

#### 帯広農業高等学校／日黒 貴翔

私が高校2年生の時には、看護師になるのが夢でした。そして今回このふれあい看護体験という貴重な経験を通して、多くの学びを得られました。

実際に看護体験をするまでは、看護の仕事について、厳しく、仕事が大変であるなどといった抽象的なイメージしか思い浮かびませんでした。しかし、一日看護体験をし、実際の現場で直接看護師の方々に話を伺ったりする中で、はっきりと具体的なイメージを持つことが出来るようになりました、看護師という職業の素晴らしさに気づきました。

実際に、小児科の病棟に行き看護師の動きを見たり、子どもの心拍数を聞いたりしました。その他にも、血圧、脈拍、酸素飽和度測定、ストレッチャー、車いす体験もしました。看護師のお話しによると、今は小児科でも幅広く小さい子どもから高齢者まで受け入れていると伺い、昔と現在では全く違い、驚きました。

私がこの看護体験を通して気づいたことの中で、最も印象に残っていることは、看護師の方々の強さや、コミュニケーション能力です。看護師の方々と患者の方々のやりとりの様子を間近で見て、ただ単純に優しいだけでは、看護という仕事は勤まらないことを知りました。病気に対して不安、痛みを感じて暗い表情をしている患者の心に寄り添い、マイナスの思考をプラスに変える力を持たなくてはなりません。小さな細い変化にもすぐ気づき、行動に移す姿がとても格好いいと感じました。そして、体験後フリートークの時に看護師の方々が、患者さんが笑顔になってくれれば元気を貰えるとおしゃっていたことがとても印象に残りました。

ふれあい看護体験を通して、多くのことを学ぶことができました。

#### 帯広農業高等学校／長谷川 菜奈

今回の看護体験をして学んだことがたくさんありました。私の将来の目標は医療系の仕事に就くことです。まずは車いす体験を始めました。患者さんの気持ちになってみるととてもスピードが速く感じて少し怖かったです。その不安をなくすためには、話しかけてあげたりコミュニケーションが大切と学びました。また印象に残っているのはコロナ用の防護服着用です。手袋は重ねてはきとても暑くまた、動きにくく感じました。初めて着用しても大変なことを知りました。また、自分の心拍数を計る体験では実際にベッドで寝て体にシールを貼ってコードをつなげて、心拍数や血圧を計るなど普段体験できないようなことが出来て勉強になりました。また、看護師になってからの体験エピソードを伺い、実際に思っていたイメージでしたが実際にはとても雰囲気が良くやりがいのある仕事だと思いました。つねに患者さんを一番に考えていてどうしたら良いのかなど常に考えている姿がとても素敵だと思いました。私は小さい頃からドラマなどで見て、医療に興味を持つようになり小学生の頃からの夢は看護師のことでした。今の夢は看護師ではないけれど、医療関係ではあるので夢を叶えられるように頑張ります。今回のことを通して今コロナの影響で医療従事者の皆さんのが普段よりいっそう大変なことがわかりました。自分が思っていたよりもコロナの関係で大変なことが精神的にも体力的にも多くなっていると思います。今回の看護体験を通して自分が見たことのなかった物やテレビでしか見たことがないもの実際に触れることが出来て自分のためになりました。体験してみると分からぬことや知らないことを実際に自分の目で見れることができ良かったです。これからも未来何が起こるかわからないですが、患者さんとの関わり方を変えずに患者さんの気持ちも考えながら、良い医療をつくりていってほしいです。また、このような機会を作っていただけたらいいなと思いました。あらためまして今回はありがとうございました。

令和4年に実施したふれあい体験後の感想です。他、多くのご感想を頂きましたが、誌面の都合上全て掲載できなかったことをお詫び致します。本当にありがとうございました。



## 帯広高等看護学院



本学院は、全国でも珍しく十勝管内の全市町村が組合をつくり運営している学校です。今年で開校54年目を迎えました。人間の尊厳を核においていた教育理念のもと、人間の持つ力や可能性を信じ、最期まで尊厳を持ってその方の望む暮らしを支えることのできる看護師の育成を目指し、人間理解やコミュニケーション、臨床判断力の育成に力を入れたカリキュラムを構成しています。本学院の魅力は、最先端の医療を提供する病院での実習や、行政や地域・施設など非常に幅広い実習施設を確保し、充実した講師陣の講義もと、実践力をつけられることです。また、学習や進路相談・悩みごとなど、教員が一人一人の学生に対して丁寧に関わり、学生自身の力が発揮でき、共に成長していけるようサポートしております。

令和4年度で卒業生は1649名となり、十勝管内を中心に看護師・保健師・助産師として、医療機関だけでなく、市町村や保健所、施設、訪問看護ステーションなど様々な場で活躍しています。そのため、帶看ネットワークはwi-fiよりも広く強く繋がり、常に帶看生の成長を支えてくれています。学院ホームページや学院Instagramに色々な情報を載せております。是非ホームページもご覧下さい。

URL <http://obikan.tokachiken.hokkaido.jp/>

## 北海道社会事業協会帯広看護専門学校



「人間尊重」の教育理念を基に、帯広協会病院をはじめ、道内（富良野・小樽・余市・岩内・函館・洞爺）の協会病院で地域医療を担う看護師を育てている3年課程の専門学校です。“当校の強み”は、互いの価値観を尊重し、自分も他者も大切にしながら温かい雰囲気のなかで人間理解を深めながら「看護とは何か」を考え学び成長し続けるところです。学生一人ひとりのレディネスに合わせ、手厚いサポートができる教育体制を整えています。看護師国家試験の合格率が11年連続100%を維持している理由はそんなところにあると自負しています。当グループの奨学金は月額6万円と8万円から選択でき経済的なサポートにも力を入れております。ぜひホームページをご覧ください。



## 帯広大谷短期大学看護学科



帯広大谷学園は、親鸞聖人の本願念佛の御教えを見学の精神としています。大いなる「いのち」に目覚め、人間として生きる喜びを見いだすことを願いとしています。看護学科は2023年4月より新学科として開設された道内唯一の短大の看護学科です。地元に根差した住民の方々の健康増進に取り組む看護師の育成を目指し定員40名でスタートし、この4月に25名の新入生を迎えています。新入生の中には十勝管内だけではなく、道東圏から広く学生が入学しており、看護学科開設時に実習棟が建設され、真新しい学び舎で確実な知識および技術を習得できるよう日々研鑽に励んでいます。オープンキャンパスなども年6回開催されていますので、ぜひ一度ご来校ください。

## 帯広市医師会看護専門学校



帯広市医師会看護専門学校は十勝で活躍できる看護師の育成を目的に、看護師養成3年課程として開校したばかりの新設校です。当校の教育理念にある「人間愛」を基盤とし、十勝・帯広の保健医療福祉チームと一緒に、人々の健康と生活課程を支える看護師の育成を目指しています。そのため当校は十勝帯広にある53の病院や福祉施設での臨地実習を組んでおり、十勝の保健医療福祉の現状を学ぶことができるような体制をとっています。学生が自身の目で様々な施設を見学し、多くの人々と触れ合う体験を通して、人間として看護者として成長していくことを教員一同サポートしていきます。

今年入学した学生は「仲を深め、一期生で創り出そう新たな伝統」というスローガンを打ち出しました。学生と教員が「看護」を共に考え、共に成長していく事を大切に当校の伝統を一から作ってきたいと思います。看護を目指す高校生の皆様にも、常時学校見学を行っていますので、お立ち寄りください。またホームページをご覧ください。  
<https://obimed-kango.jp/>

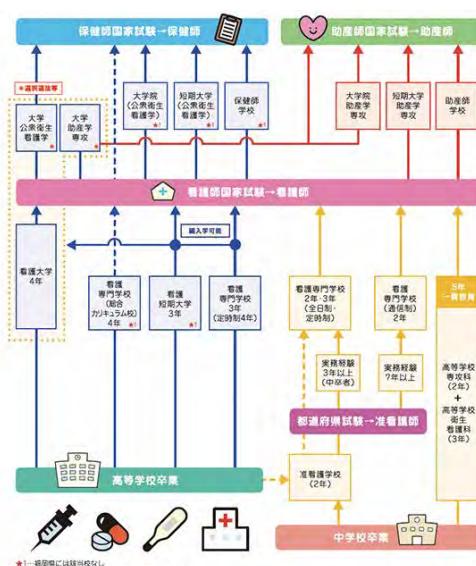
# 令和5年度「看護の日」 高校生ふれあい看護体験

## 協力施設 — 26施設

- 開西病院
- 帯広徳洲会病院
- さかい総合内科クリニック
- 介護老人保健施設あんじゅ音更
- 広尾国保病院
- ちせ訪問看護ステーション
- JA 北海道厚生連帯広厚生病院
- 十勝いけだ地域医療センター
- 帯広西病院
- 北海道社会事業協会帯広病院
- 社会医療法人北斗 北斗病院
- 北海道立緑が丘病院
- 介護老人保健施設アメニティ帯広
- 医療法人社団慶愛病院
- 帯広中央病院
- 十勝勤医協帯広病院
- 介護老人保健施設あかしや
- 士幌町国保病院
- 特別養護老人ホームしゃくなげ荘
- アメニティ本別
- 音更病院
- 大樹町立国保病院
- 御影診療所
- 介護老人保健施設ヴィラかいせい
- 協立病院
- 第一病院（実施時期 7月予定）

## 参加校 — 18校

- 帯広柏葉高等学校
- 帯広北高等学校
- 帯広工業高等学校
- 帯広南商業高等学校
- 帯広緑陽高等学校
- 上士幌高等学校
- 足寄高等学校
- 広尾高等学校
- 鹿追高等学校
- 白樺学園高等学校
- 幕別清陵高等学校
- 帯広大谷高等学校
- 帯広三条高等学校
- 音更高等学校
- 本別高等学校
- 大樹高等学校
- 清水高等学校
- 芽室高等学校



### 看護への道しるべ

看護は、病む人に援助し、苦しみを和らげ、看取るという極めて人間的な価値ある仕事です。高齢社会や医療内容の高度化にともなって、保健医療の重要な担い手である看護職員の需要はますます高まっています。勿論女性だけではなく、男性にも活躍の場が広がり期待されています。看護師から助産師、保健師のコースも選択でき、一定の学科を修めたものは、国家試験を受験する資格が得られます。

### ～メインテーマ「いのちをまもるプロとして」～

いまもどこかで看護を必要としている人たちがいます。いのちをどうまもっていくのか。これから社会をどう支えていくのか。地域医療や看護の重要性が高まるいま、看護への理解や想いを多くの人に伝えていくために。いのちをまもるプロとして、わたしたちには未来に手渡せる大切な何かが、きっとある。

2023

「看護の日・看護週間」  
実行委員会役員

#### ●委員長

堀内 佳美  
(社会医療法人博愛会 開西病院)

#### ●副委員長

浅井 美奈  
(社会医療法人恵和会 帯広中央病院)

#### ●看護体験担当

藤枝 典子  
(北海道医療団 音更病院)

岡本 美喜子  
(十勝いけだ地域医療センター)

渡邊 公子  
(北海道医療団 帯広西病院)

黒澤 良介  
(医療法人徳洲会 帯広徳洲会病院)

#### ●広報

鈴木 千恵子  
(北海道医療団 帯広第一病院)

坂井 希晶  
(医療法人社団博仁会 大江病院)

瀬戸 通弘  
(社会医療法人北斗 北斗病院)

## 十勝管内市町村の 看護職就労状況

- 保健師 ..... 296名
  - 助産師 ..... 102名
  - 看護師 ..... 3,338名
  - 准看護師 ..... 1,066名
  - 合計 —— 4,802名
- (令和2年12月末現在)

### 5月12日の由来

近代看護を築いたフローレンス・ナイチンゲールの誕生日にちなみ、5月12日に制定されました。

1965年から国際看護師協会(本部:ジュネーブ)は、この日を「国際看護師の日」に定めています。