さっぽろ第２支部　支部だより

あじさい

発行／公益社団法人北海道看護協会　札幌第２支部　令和８年10月

第47号

「看護の日」健康相談

2026年５月18日(月)

手稲駅改札前のイベントスペース「あいくる」にて、「看護の日」健康相談を開催しました。昨年同様、様々な年代の方約80名の来場がありました。来場していただいたみなさまに、かんごちゃんグッズ(ボールペン・付箋・メモ帳)をお渡しすると共に、血圧測定、体脂肪測定、酸素飽和度の測定や健康に対する相談にも対応しました。血圧測定では、「普段から塩分に気を付けているけど、どのくらい高くなったらだめなのか?」、体脂肪測定では「膝が痛くて、体脂肪減らさないといけないと思っているけど、なかなか減らないの」といった質問や悩みをお話され、普段から健康に気を付けた取り組みを意識されている方が多いと感じました。今後も、より多くの方に健康への意識をもってもらうと共に、さまざまな世代に看護職の魅力を伝えられるようなイベントを企画していきます。



医療安全交流会

2026年7月18日(土)

「誤嚥・窒息を予防する安全な食事支援～“最期まで食べる”を支援する～」と題し、イーハトーブ在宅ケアクリニック活き粋看護部門管理者摂食・嚥下障害看護認定看護師の小津美智子先生と、栗山赤十字病院医療技術部栄養課栄養課長の眞井睦子先生をお招きして研修会を開催しました。当日は、36名の参加がありました。

研修会では、「嚥下障害のある患者への適切な嚥下評価と多職種連携で“食べる”ことの支援について考える」ことを目的に、食べることの意義や嚥下機能をアセスメントすること、嚥下障害におけるリスク、窒息時の対応など、安全な食事摂取についての基本的な知識について学びました。さらに、看護師だけでなく管理栄養士の視点から多職種での食事支援について様々な事例をもとに、在宅で食べる支援においての地域との協働や、食事をするための環境調整の重要性などを学ぶ機会となりました。

交流会では、互いの施設の現状や困りごとなどについて活発な意見交換が行われました。参加者からは「食べたいといつも言っている患者さんが、実際に配膳するとほとんど食べていないことがあった。今日の講義を聞いてポジショニングはどうだっただろう、患者さんの食事の環境がきちんと調整できていなかったのかもしれないと思った」など講義を参考に自身の食事ケアについて振り返る声などが聞かれていました。

今後も、実践の場で活かせる研修を企画していきたいと思います。





札幌4支部合同 保健師職能研修会

2026年8月1日(土)

ケアラーを取り巻く課題とこれからを考える　第３弾～精神疾患がある親をもつ子どもが抱える困難と支援

佛教大学　看護学部看護学科　教授　田野中恭子 氏

昨年までの２年間はケアラーについて学びを深めました。引き続きケアラー支援について学びを深めるため、今年度はテーマを絞り「精神疾患がある親を持つ子どもが抱える困難と支援」として、佛教大学看護学部看護学科の田野中恭子先生を講師に研修会を開催いたしました。行政保健師/訪問看護ステーションや精神科病院の看護師/学生など40名の参加でした。

講義では精神疾患の特性や当事者への聞き取り調査の報告から精神疾患がある親と子ども世帯の課題として、主治医は親の支援者にはなるが子どもの支援者となりづらい、親の疾患について説明されないために子どもが苦労している、などがあると学びました。グループワークでは当事者に関わるときに気を付けていること、看護職として何ができるかを話し合いました。親の支援とともに子どもも支援するためには多機関多職種による連携とポピュレーションアプローチが重要だと実感する研修でした。



働き続けられる職場づくり推進委員４支部合同講演会

2026年８月８日（土）

今回の研修は、「自分にも相手にもやさしく関わるために～看護現場で活きる勇気づけと“やさしい境界線”～」をテーマに、こころとからだのカウンセリングルームsmacc代表・佐高葵月代氏を講師に迎え、看護職が日々の実践で活かせる感情との向き合い方やレジリエンスの育て方について学びました。

参加者は111名（会場：56名、オンライン：55名）と前年よりも多く、20～60歳代と幅広い世代の参加がありました。研修後アンケートからは、70%以上が参加動機を「テーマに関心があった」としており関心の高さが伺われます。

講師は、感情は無理に消そうとするものではなく、つらい感情が湧いたときはまず気づき、認め、理解し、整え、選ぶという５つのステップを意識することで、感情を味方として活かせると説明されました。マインドフルネスやセルフ・コンパッションの具体的な方法も紹介され、特に「自分を責めるより、自分をいたわることが行動の力になる」という言葉は、看護現場で陥りやすい思考であると気づかされました。自分の感情を丁寧に扱うことが、結果として他者へのやさしい関わりにつながるという視点は、参加者に深い学びをもたらしました。レジリエンスを育てる要素は、自己認識、感情調整、楽観性、つながり、意味付け、行動力の６つが示され、しなやかな心は特別な訓練ではなく日々の習慣から育つと強調されました。講師自身の経験を交えた「３つの良いこと日記」の紹介は、実践のイメージがつきやすく、参加者からも取り入れやすいとの声が多く聞かれました。日々の小さな気づきを積み重ねることが、看護職の心の回復力を高めることにつながると実感できる内容でした。更に、相手の力を信じて関わる「勇気づけ」の姿勢について、看護師が患者や同僚と向き合う際の“やさしい境界線”の重要性が語られました。会場ではヨーガの実践も行われ、身体感覚を通して心地よさに気づく体験ができたことも印象に残りました。本研修で得た学びは、スタッフ支援やチームづくり、患者との関係構築にも活かせる内容であり、今後の職場の心理的安全性向上にもつながると感じました。





助産師職能研修会

2026年８月29日（土）

札幌４支部合同助産師職能研修会を開催しました

札幌４支部合同による助産師職能研修会をハイブリッド形式で開催いたしました。当日は、北海道内各地から99名の参加があり、盛況のうちに終了いたしました。

第１部では、札幌医科大学附属病院精神科柏木先生より、産後うつを見据えた妊娠期からのメンタルヘルス医師産科周産期科（新生児）坂井先生より、新生児から生後１か月未満の乳幼児に対するフィジカルアセスメントについてご講義いただきました。

第２部では、札幌医科大学附属病院産科周産期科（新生児）坂井先生より、分娩の侵襲が与える新生児の影響についてご講義いただきました。

両講義とも、周産期分野における異常の早期発見や支援方法について、日頃のケアの現場で疑問に感じている点に即した内容であり、すぐに実践に活かせる学びの多い研修となりました。

参加者からは、「産後うつの具体的な援助について」「精神科との連携について」「分娩時の侵襲が精神面に及ぼす影響について」などの質問も寄せられ、理解を深める貴重な機会となりました。

次年度も、より充実した内容と開催時期を検討し、皆さまにとって有意義な研修を企画してまいります。







病院紹介　札幌もいわ徳洲会病院

当院は、前身の札幌外科記念病院から2024年２月に札幌もいわ徳洲会病院となりました。病床数は60床と小さな病院ですが、「ひとや地域に優しい病院」というこれまでの理念に加え、「いつでも、どこでも、誰でもが最善の医療を受けられる病院」を目指して患者様のケアにあたっています。また地域に根差した活動として、近隣の方向けに医療講演を毎週金曜日14時から行っています。さまざまな職種の方が講師となりわかりやすい内容だと好評を得ています。地域の方が、病院へ出向き講演を聞いていただくことで、札幌健康アプリ「アルカサル」のポイントも取得できるようになり、地域の方の健康的な生活を札幌市と共に応援しています。これからも、地域に根差した病院としてさまざまな活動を行っていく予定です。





編集後記

木々の葉も少しずつ色づき始め、秋の訪れを感じる季節となりました。
食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋など、楽しみの多い季節ですが、皆さまはどんな秋をお過ごしでしょうか。

今号では、研修会の開催報告を中心に、支部の活動をご紹介しています。研修を通して新しい知識を得たり、普段の看護を振り返ったりすることは、日々の実践を豊かにするきっかけになるのではないでしょうか。
今回の記事が、皆さまの「ちょっと学んでみようかな」という気持ちにつながれば嬉しく思います。

秋の夜長、皆さまもぜひ自分なりの「学びの秋」を楽しんでみてください。
季節の変わり目ですので、体調に気をつけてお過ごしください。

広報出版委員　H.T.