

きんれんか

Vol.60



Photo: 〈釧路の夕日〉 尾森大樹

CONTENTS

副支部長挨拶	・・・2P
高校生 1日看護師体験	・・・3P～4P
研修報告・会員募集他	・・・5P～9P

1. 副支部長挨拶



北海道看護協会釧路支部
第一副支部長 野田志津代

新年明けましておめでとうございます。
また会員の皆様には日頃より看護協会活動にご協力、ご尽力を頂き誠にありがとうございます。

今年はいよいよ「2025年問題」の年がやってきました。高齢者人口の増加に伴い医療や看護業界に大きな影響を与えていますが、医療や介護への需要が高まる一方、医療従事者の人手不足が顕著となっております。私たち看護職は地域で暮らす人たちが安心して暮らせるように多職種との連携を大事にしながら、働き続けられる環境を整えていくことがますます重要になっています。

今年度、釧路支部では会員懇談会が開催され「看護の動向」「看護職を支えるためのメンタルヘルス対策」をテーマに学び、地域の状況を知り情報交換をすることで、地域のネットワークが構築される機会となりました。

また施設間交流研修事業は「病院で働く看護職員が、施設間交流、実地研修を行うことにより、看護の質の向上や業務改善に努めるとともに地域連携を促進し、ネットワークの充実を図る」ことを目的に行われています。昨年に引き続き多くの受け入れ施設にご協力を頂き、在宅看護、緩和ケア、入退院支援、救急集中ケアなど13分野についての研修が行われました。研修後のアンケートでは「とても良かった」「他施設との交流を通し、自施設での看護に反映させる」という声を頂き、看護の質向上、地域連携を促進する研修の機会となりました。

どのような時代であってもどのような健康状態であっても、その人らしく暮らせるように支援していくことは、私たち看護職の使命であり期待される役割です。今後も各種研修や事業を通し看護の質向上のため支部長、会員の皆様とともに活動して参ります。

新しい年が皆さまにとって明るい年となりますように心からお祈り申し上げ、新年のご挨拶といたします。

2. 高校生 1 日看護師体験

今年度、高校生 1 日看護師体験では湖陵高等学校、江南高等学校、北陽高等学校、明輝高等学校、東高等学校、武修館高等学校、標茶高等学校、弟子屈高等学校の 8 校から 60 名の高校生が 12 施設の協力を得て参加させていただきました。看護師の仕事の疑似体験、交流を通して看護師の仕事を知ることができ、進路について考えるきっかけになる体験となりました。受け入れしていただいた 12 施設の皆様、ご協力ありがとうございました。

《アンケート結果》

体験できたこと

手術室見学	病棟、学院見学	バイタルサイン測定見学
病院説明の講話	座談会	看護体験
食事介助	足浴	洗髪
点滴見学	胃カメラ見学	シーツ交換



体験したかったこと

実際の患者さんとの関わり

透析室見学

車椅子介助

沐浴体験

全身清拭

他医療職の見学



1 日看護体験の感想

看護専門学校に進学しようと考えているため、看護師はどういう仕事をしているのか実際に見てみたかったからです。オペ室見学が印象的でした

看護師という職業が、思っていたものよりもすごくいろいろな要素が必要だということがわかりました。病院内で働くことがメインだと思っていましたが、人の人生の一部として働きかけることができるということが印象に残りました。

清拭で、患者さんの背中を拭いたりクリームを塗ったりさせていただき、改めて繊細なお仕事だと感じることができました。

患者さんのためにしている工夫を知れてよかった。実際に患者さんの足浴や車椅子を体験してみて患者さんが安心して生活できるようにする為に声掛けがいかに大切かしれた。

血圧、血糖値、心電図を測ったり、聴診器でお互いの心音や脈の音を聞きました。また、車椅子やストレッチャーに乗るなど普段できない体験をすることが出来ました。



3. 研修報告

災害看護研修

「災害看護研修」に参加して

釧路孝仁会記念病院 看護師 齊藤 将

2018年北海道胆振東部地震から6年が経ちました。釧路は地震の被害はなかったものの、北海道全体で起きた大規模停電によるブラックアウトを経験しています。そのとき私は夜勤中で前触れのない急な停電により、患者様の安全を守らなければならないという気持ちと同時に焦燥感が上回る精神状態で対応したことを思い出します。そのような経験を経て今回の災害看護研修を受講しました。

研修内容は講師の実体験に基づいた話と過去の災害の資料映像も交え危機迫る内容の講義でした。災害看護の歴史として阪神淡路大震災時に急性期に外部からの支援が欠落していたこと、医療情報が全く伝達されなかったことから急性期に活動できる災害医療支援チーム（DMAT）と広域災害救急医療情報システム（EMIS）が整備されたことを知りました。

グループワークでは発災後という想定でシミュレーションを行い、地域における役割として避難所を開設、運営するためにはどのような役割が必要かをディスカッションし、避難所のレイアウトや人の配置など采配を行いました。発災時には迅速な対応が求められるため、とてもリアルな体験でした。私が学生の頃は災害看護の授業がなかったため、今研修は基本動作について多くを考える機会となり、他施設の災害時の取り決めや備蓄品についての情報も得ることができました。

災害はいつ起こるか予測できません。また釧路地域は今後大きな地震、津波が起きる確率がかかなり高いと言われているため、災害サイクルの静穏期から具体的な災害の備えをイメージしておき、準備期には迅速な対応ができるように訓練することが必要と学ぶことができ、とても意義のある研修でした。この度は研修に参加させていただきありがとうございました。

医療安全ネットワーク研修

「医療安全ネットワーク研修」に参加して

市立釧路総合病院 看護師 泉 美由紀

9月21日に開催された医療安全ネットワーク研修会に参加させていただきました。テーマは「心理的安全性を体験し、理解し、明日からの実践につなげる」でした。講義のほか、参加者同士の対話や演習を通し体感的に学ぶ場面が多く、理解を深めることができました。心理的安全性とは「組織の中で自分の考えや気持ちを表現しやすい状態である」と理解はしていましたが、心理的安全性を高める目的は、学びながら仕事をする効果的なチーム組織を作るためであり、居心地のよい職場をつくるためではないとあらためて再確認できました。心理的安全性が高い組織は意見を言いやすく、人間関係が良好なため、ぬるま湯組織と勘違いされる場合もあります。しかしモチベーションや成長意欲の点で大きな違いがあることを学び、自分の職場と置き換えて考える良い機会になりました。

心理的安全性を高めるリーダーシップの具体策として発言・態度・行動について、対話や演習を通して学びました。チェックバック（確認会話）やSBARを活用したコミュニケーションの効率化は、コミュニケーションエラーを防ぐ手段の1つであるため、スタッフとの日々の会話や面談などの場で活用し実践していきたいです。

また心理的安全性が高まると職場の風通しがよくなり、人間関係の改善や仕事に集中しやすい環境作りにつながると考えます。まずは自分自身が日頃から相手に対して感謝を伝える、できるだけポジティブな言葉を使う、アサーションを心がけていきたいと思います。そしてスタッフ同士が相手の存在や価値観を認め尊重し合い、感謝の気持ちを忘れずお互いをサポートし合えるような心理的安全性の高いチーム作りを目指していきたいです。

助産師職能研修

「もしもに備えるいつも」に参加して

釧路赤十字病院 助産師 森井 美保

11月9日、助産師職能集会在開催されました。講師は函館市女性会議会長の佐々木香さんでした。佐々木さんは函館市を中心に女性の地位向上と男女共同参画社会のための活動だけでなく、女性ならではの視点で捉えた防災活動など、幅広く活躍されています。講義の中で印象的だった言葉が「災害時、まずは15分生き延びること」です。そのために必要な最低限の防災グッズを常に携帯すること、そして防災グッズは持っているだけで安心せず、一度は使ってみることが大切ということです。例えば、携帯トイレは粉末状のものだと高齢者や子供はうまく扱えないことがある、ホイッスルは玉入りのものは濡れたときに音が鳴らない・・・等、普段使い慣れていないものはスムーズに使えないうえに、災害時には適さない機能の製品かもしれない可能性があるという、当たり前なのに「はっ」としました。身近な、そして小さなことから備える事の大切さを理解していても「では具体的に何から手を付けようか？」と考えているうちに時間だけが過ぎていく・・・という人は私だけではないと思います。地震が多いと言われる道東、そして津波の危険性も高い海街の釧路に住んでいながら危機管理意識が高くないと自覚していた私ですが、職能集会後の帰り道では「さっそくマイ災害ポーチを作ろう！」「玉無しのホイッスルを探しに行こう！」とお店へ直行しました（ちなみに100円ショップでは見つかりませんでした）。

また、助産師の私たちが主に関わるのは小さなお子様を持つママです。つまり、ママ自身の安全と子どもを守るための準備が必要となります。私たちは母子の命とそれらを取り巻く安全に携わるプロフェッショナルとして、日頃から母子保健の視点から防災準備についても具体的に伝えられるようではなりません。この気持ちを継続すべく今後も意識して取り組んでいきたいと思えます。

ヘルシーワークプレイス研修

【ヘルシーワークプレイス研修に参加して】

釧路赤十字病院 4C (NICU) 病棟 齋藤 真貴

今回「ハラスメントのない職場にしよう」をテーマとした研修に参加しました。

講義は、ハラスメントの定義、種類、具体的な事例や対応策などが提示され多くの学びを得ることができました。その中で特に印象的であった内容は職場のパワーハラスメントが6類型①身体的な攻撃②精神的な攻撃③人間関係からの切り離し④過大な要求⑤過小な要求⑥個の進撃に分類されていたことです。これまでは漠然と「パワハラ」と捉えていました。しかし具体的な事例を知ることでその多様性と深刻さを改めて認識しました。

今回の研修を通じてハラスメントのない働きやすい職場づくりのために、労務管理が重要であることを深く理解できました。労務管理について理解し、適切なマネジメントを行うことがハラスメントを防ぎ、働きやすい職場環境を築く上で必要不可欠なこととなります。また日々の言動一つ一つが、意図せずともハラスメントに発展する可能性があることを常に意識し、「適切なマネジメントか?」「適切な言動であるか?」という視点を持つことや振り返ることの重要性を学びました。さらに職員一人一人が労務管理に関する知識を持つことの重要性も理解しました。自分自身の言動が意図せずとも相手に不快感を与えてしまう可能性があることを認識し、お互いを尊重し合える職場環境作りに貢献していくことが必要であると考えます。

今後、研修で学び得た知識を同僚と共有するとともにハラスメントに遭遇した時には適切な対応ができるようしていきたいと考えます。

摂食、嚥下、口腔ケア研修

「摂食・嚥下・口腔ケア」研修を受講して

釧路孝仁会リハビリテーション病院 石本 理香

私は摂食・嚥下・口腔ケア研修を受講しました。本研修は、「食べること」の大前提である覚醒から始まり、口から食べること・食べられないことの弊害、解剖整理、誤嚥について、摂食嚥下機能の評価法、食事場面での観察、口腔ケアについてなど、「食べるため」の環境づくりや基礎知識についての内容でした。

私の勤務している病棟では、高齢者や認知症の患者様、麻痺や意識障害のある患者様が多く入院されています。安定した端座位をとれない患者様は椅子や車椅子を使用して離床し毎食デイルームで食事をしています。そして、食後に歯磨きをしてからベットに戻るという一連の流れでケアを実践しています。「食べること」は毎日の事であり24時間ケアを担う私たちが、異常を早期に発見することが大切であり、日々行っている観察やケアの重要性を再認識しました。

今後もケアの継続とともに、本研修で学んだ新しい知識を活かし、安全に楽しんで「口から食べる」ことへの努力と挑戦をしていきたいと思えます。

北海道看護協会 釧路支部会員数 **1,889名** (2024年12月末時点)

(保健師 91名 助産師 48名 看護師 1705名 准看護師 45名)

★入会ご案内施設やご友人などで入会されていない方がおりましたら入会をお勧め願います。

<変更の手続きについて>

勤務先の変更や個人会員の方がお引越しをされた場合は変更手続きが必要です。退職された場合は変更手続きをすることで個人会員の登録となり、それまで職場に送られていた研修案内などをご自宅へお送りします。(変更手続きがない場合には郵便物をお届けできません。)

又、施設代表者が代わられた場合にも変更手続きが必要です。手続きには数週間かかりますので早めの連絡をお願いします。

<入会申し込み・変更手続きなどの問い合わせ先>

公益社団法人 北海道看護協会 総務部総務課

T E L : 011-863-6731

編集後記

COVID-19、インフルエンザなど様々な感染症が続いており、会員の皆様におかれましては多忙な日々をお過ごしのことと存じます。感染に気をつけながら、今後も働き続けられる職場づくりに貢献できるような研修や情報を発信していけるようにしたいと思います。

編集委員 / 尾森 大樹

発行 北海道看護協会釧路支部
働き続けられる職場づくり推進委員会

担当 加藤 真理 (釧路赤十字病院)
甲斐 節子 (釧路労災病院)
飛嶋 知恵子 (市立釧路総合病院)
田端 多良子 (西池彰記念クリニック)
尾森 大樹 (釧路協立病院)