広島都市学園大学
健康科学部保護者の会
会報

こころ

第18号

【「こころ」の由来：広島都市学園大学の理念である「心技一体」の1文字からつけています。】

発行　広島都市学園大学健康科学部保護者の会
発行先　〒734-0014
広島市南区宇品西五丁目13番18号
TEL　082-250-1133
FAX　082-250-1134

看護学科卒業生とZOOM対談

保護者の会会長　伊東富美子さん

11月30日（水）看護学科卒業生3人とZOOMでの対談をされました。

案内役は健康科学部保護者の会会長伊東富美子さん（看護学科4年生のご家族）。

参加学生は次の3名です。

松原優大さん（2016・3卒）
医療法人翠清会梶川病院　脳神経外科病棟勤務。看護師。

西川杏華さん（2016・3卒）
社会医療法人清風会五日市記念病院　一般病棟（血液内科）勤務。看護師・保健師。

河本里樺子さん（2017・3卒）
広島県厚生農業協同組合連合廣島総合病院　救命病棟（HCU）勤務。看護師・保健師。

■みなさんは看護師としてお勤めされていますが、お仕事のことをお話しくださいますか？

【松原】
元々、脳に興味があるのと、訪問看護や在宅系の医療に興味があり、利用者さんが多いのは、脳神経系の病気が多いので、今は梶川病院の「脳神経外科」にいて、勉強と学ぶ日々です。
分からないところを調べて、患者さんを実際に見て、「ああ、そういうことだったんだ」と、知識がつながっているところです。

【西川】
私の勤めている五日市記念病院も「脳神経外科」で有名ですが、私は今、「血液内科」の病棟で働いています。血液の疾患の方が多く、年齢層は高く、入院期間も三カ月ぐらいで、一般病棟に比べたら長いです。又、クリーンルームに入ることもあり、新型コロナ感染症にはすごく気を使っています。
クリーンルームは、生活や面会も制限されます。最近はZOOMで面会もできますが、直接話すのは医師や私たち看護師しかいないので、そこは、医療だけの会話じゃなくて、日常生活とか何でもない話とかをできるようにしないといけないので、ニュースは普段から見るように心がけています。

【伊東】
「カープの監督が代わったよ！」とか？

【西川】
そうです。そういうところは情報を得ないといけないと思います。

【伊東】
なるほど。病気だけじゃなくて、その人の生活面全てに関わるということですね。

【河本】
私の病棟は救急科で、全ての疾患の患者さんが救急車で運ばれてきます。原因を調べ状態が落ち着くまでいる病棟なので、脳外の患者さんもいるし、外科とか呼吸器を付けられてる方もいます。診療科はほんとに幅が広いです。年齢層も、十代の子どもから九十代の高齢の方もおられます。

■看護師さんは一生懸命働かれていて、どのようにリフレッシュして過ごされていますか？

【松原】
どれだけ忙しくても、めんどうくさいとか、しんどいと思わずに、面白くなってきたなと考えるようになりました。大変だけど、もうこれをやれば何かある、成長できると、できるだけ自分の中でネガティブな思考はしないようにしています。

■楽しい時はどんな時ですか？

【松原】
仕事終わったら、車の運転が好きなので、ドライブをします。職場の先輩も、車好きの方がいらっしゃって、次の休みあそこに行ってみよう、と楽しみを作りつつ、気分を上げています。最近では、下関の唐戸市場まで、2時間半ぐらい2人とも車で走って行きました。

【西川】
勤務後の休みに何か予定を入れて、楽しみを持ってきて、そのために頑張るようにしています。

【伊東】
楽しい目標を入れるということですね。そうしたらそこまで頑張れますね。

【河本】
私も勤務が終わった次の休みのときに友達と会う約束をします。また、毎日休まずに行くという、ちょっとした目標を立てると、「よし頑張った」と思えます。小さな目標や楽しみをつくり、頑張るようにしてます。

【伊東】
現場に休まずに行くという、専門職の方の目標はすごいことだと思います。

■自分がわくわくする好きな看護の仕事はありますか？

【松原】
もう看護師自体の仕事が好きです。最初は何もかもできないので、めちゃくちゃ悔しいですが、少しでもできるようになったら、自分を褒めるようにしています。できてない自分を責めるのではなく、少しでもできた自分を褒めて、モチベーションを落とさないようにしています。好きな仕事は採血です。例えば後輩に頼まれて、採血できたときは、ちょっとうれしかったりします。

【西川】
私は血管を探すのが好きです。すごく難しい患者さんの血管を見つけるのが好きです。見えなくても触ったらあるので、それを見つけたときや血管に入れたときにうれしくなります。

【河本】
採血の話はすごく分かります。私は先輩に頼ることが多いですが、全く血管が見つからない患者さんのルート取ったり、採血が1回でできたりしたときは、「よし」ってなります。

■憧れの人（先輩）はいますか？

【松原】
一番憧れてる先輩は、新卒で入職した時に、急変した患者さんに対して、「挿管するよ」「心臓マッサージするよ」と指示を出した先輩が、すごく冷静で的確で、回りを見て指示してすごいと思いました。その人には本当に憧れて、追いつきたいと思っています。『あの人がいれば』という先輩に、自分がなりたいと思います。

【西川】
（そういう先輩は）本当に安心します。

【河本】
私は、患者さんに対する声掛けがいつも丁寧で、患者さんの気持ちをくみ取って安心できる先輩がいて、いつも見てて、私もそういう患者さんに寄り添える看護師になりたいと思います。

【伊東】
この人みたいになりたい、それを目標にできることはすごくありがたい存在ですね。近くにいてくれてありがとう、一緒に働かせてもらってうれしいですね。分かります。

■自分を褒めているとこはどこですか？

【松原】
そもそも看護師は好きなので、続けていることが偉いなと思います。看護師以外で働いてる自分が想像できない。親に看護師資格を取らせてもらった、というのもあるんですが、やり抜かなければと思います。

【河本】
（急性期の）病棟で毎日違う疾患の患者さんを看るので褒めたいと思います。一度、1年目の9月とか10月ぐらいに精神的にしんどかったのですが、急変にも冷静に対応してる先輩たちを見ると、救急科で働いてるのがすごくかっこよくて、自分もそういうふうにかっこよく働きたいと思ったので、辞めるという選択にはならなかったです。

【西川】
もうここまで続けてこられているのは、すごいと思います。最近誇らしいと思ったのは、すごく気難しい患者さんがいて、たまたまその患者さんのところに行くと、普通に測定や採血をさせてもらえました。理由は分からないですが、「すごいな、自分」と思いました。

■キャリアアップは何か考えておられますか？

【西川】
私は保健師の資格も持っているので、何年間か働いたら保健師になりたい夢がありますし、ケアマネージャーの資格も取りたいと思っています。

【河本】
今すぐではないですが、私も保健師の資格を持っているときから、保健師として働きたいと思っています。産業保健師や養護教諭の道にも興味はあります。

【松原】
手術にすごく興味があるので手術室の看護師になりたいと思います。遠い未来ですが、訪問看護師になり、訪問看護ステーションを立ち上げたいと思います。

■一年後に何にでもなれると言われたら何になりたいですか？

【松原】
手術室看護師になり、勉強したいと思います。

【西川】
今、血液内科の病棟なので、その全部の患者さんの疾患を全てマスターして、何でもできるようになりたいです。

【河本】
今、救急科にいるので、急変対応でも冷静に考えて動けるようになりたいです。

■十連休あげますと言われたら何をしますか？

【西川】
私は国内旅行に行きたいです。京都、沖縄、北海道ですね。

【河本】
私は実家に帰りのんびり過ごして友達に会いたいです。田舎で、山に囲まれてるので、帰ったときは、何も考えずにぼーっとできるところがうれしいです。

【松原】　私は、沖縄に7日間行って、最後の3日寝て過ごしたいです。（夜勤があり）生活リズムがぐちゃぐちゃなので、いったん整えたいです。

【伊東】　今、夜勤もしているのですか？

【松原】　日勤と夜勤が混合であるので、日勤して夜勤して、明けて休みで次に日勤をする勤務もあります。

【伊東】　二交代は何時に切り替わるのですか？

【松原】　夜勤が夕方の4時半がスタートで、次の日の朝9時まで働いて、日勤に切り替わって夕方5時までです。

【伊東】　二交代しかない？三交代はない病院なのですか？

【松原】　二交代だけです

【西川】　私も二交代です。

【河本】　私も二交代です。（リズムを）2年たってようやく、ちょっとつかめた感じです。

【伊東】　二交代はすごく、しんどいイメージがありますが？

【松原】　（二交代は）しんどいけれど、三交代の話を聞くと、日勤した後に深夜勤務がある。一度自宅に帰ってご飯食べて、ちょっと寝てまた出勤するから、1回の勤務時間は短いけれど、休みが少なくなりますね。

【西川】　少ないよね。

【松原】　そう。二交代がいいと思います。

■大学の後輩に話したいことは？

【松原】　大学は4年あるので、もう、思いっきり楽しんでほしいです。（大学生は）自由な時間が多くありますが、社会人になったら友達と会う時間すら少なくなります。お互いに不定休だから会えても1カ月に1回休みを合わせて会うくらいです。今は学校に来れば会えるのは、当たり前のようで当たり前じゃないので、本当に今だけなので、めちゃくちゃ楽しんで弾けてほしいです。

【西川】　大学の友達は、一生付き合うと思います。ちょうど20歳になってお酒とか飲み始めて、より深い話ができるのが、大学の友達だと思います。本当に大学のときは、勉強も大事です。先生は「勉強しろ、勉強しろ」と言うと思います。勉強も大事ですが、空きコマや何もないときは、遊んでもいいと思います。本当に遊んで、エンジョイしたほうがいいと思います。

【松原】　絶対に。

【河本】　私も学生のうちにいろいろなところに行って見て、経験をたくさんしてほしいと思います。社会人になったら働くので収入があり、お金は増えると思いますが、学生の間は友達との時間や自分に時間をたくさんあててほしいと思います。

【松原】　学生は、学生のときにしか味わえないし、戻れないので。

■家族に話したいことは？

【松原】　（学生の時は）勉強がやはり大変だと思いますが、いろいろ経験をした方が良いと思います。就職したら看護師になるので、アルバイトでこれしてみたい、あれしてみたいとかあるんだったら、やらせてあげてほしいと思います。それを許してあげてほしいです。

【西川】　ひとり暮らしや、就職をして心が沈んだとき、実家に帰ることができる場所をつくってあげてほしいです。相談できる場所です。家族からの言葉が（心に）くるんです。学生のころは、「うざい」と言われるとは思いますが、「帰ってきてもいいよ」という雰囲気や、今ならＬＩＮＥがあるので、ＬＩＮＥをしてくれると、働きだしたときにすごくありがたいと思います。

【伊東】　私たち（家族）に刺さりますね。

【松原】　すごく親の言葉って刺さります。僕の家族は医療関係者じゃないですが、よく母親には話しています。ぼろっと言われた言葉が刺さります。『やはり、よく知ってるな』と思います。さすが母親って思います。

【西川】　常に味方でいてくれます。

【河本】　（看護学生は）実習がありますが、実習が始まると、実習病院の看護師さんやその緊張に耐えながら、また学校の大量の課題に追われながら、寝る時間も削ってすごく頑張っていると思うので、帰ってご飯や、言葉があると頑張れるので、あったかく応援してほしいと思います。

【伊東】　分かりました。

■国家試験を受ける子ども（学生）に気をつけることは？

【松原】　国試のときは、（家族から）「勉強しろ」と言われなかったです。もう自分で考えてしなさい、という雰囲気でした。急かさないほうがいいかもしれないです。温かく見守ってほしいです。

【西川】　見守っててくれたらいいと思います。

【松原】　「順調？」くらいで、やわらかく、「やってるかい？」くらいでいいと思います。

【伊東】　そうなんですね。学校の先生はどのような感じでしたか？

【松原】　「どこまでやった？」「この前教えたとこ分かった？」と言われました。「ここまで調べたけれど、ここが分からない、教えてほしいです」と言うと、「ああ、それはね」って本を出して、教えてくれました。

【西川】　私は一人じゃなくて、何人かで一緒に学校に来て勉強していました。分からなかったらその人たちに聞いて、それでも分からなかったら先生のところに聞きに行きました。大学に来て、朝9時～夜9時まで勉強していました。友達がいるので、休憩時間に気分転換もできるので、「どこか食べ行こう」と行きました。

【松原】　同じ勉強をしているので、「これ分からんのじゃけど」と言ったら、分かっていたら教えてくれて、教え合うのも勉強になり、刺激し合ってやっていました。

【河本】　私は（教員に）あまり聞きに行かないほうでした。友達と話して、友達に教えてもらい、教え合いました。私がちょうど国試を受けるときが、新型コロナ感染症が始まった時で、もう学校にも行けない状況だったので。自宅で勉強することが多くなりました。

少し新型コロナ感染症が落ち着いた時に、学校で勉強できるようになったので、そこに行って、分からないところを聞きました。

【伊東】　そうなんですね。大学がある、行くことができる、わからないことを聞いたら教えてくれる先生がいて、友達がいて、よい面があると思います。

■大学入学したときってどんな感じでしたか？

【西川】　県外から入学したので、友達とか全然いなかったので、土地勘も全然分からなかったです。入学後にチューター制度があって、いろいろな相談しました。「どのような方法で勉強したらいいですか」、「何が要りますか」など聞きました。

【河本】　私は同じ高校の子がいて、まだ安心感はありましたが、近くに知ってる子がいないと、すごく不安だったのは覚えています。

■学生時代の思い出は何ですか？

【松原】　一番の思い出は、20歳の誕生日に、一緒にいたグループでバーベキューに行き、祝ってもらったことが嬉しかったです。

【西川】　結構遊んでいて、いろいろなところに行きました。『山賊』までドライブして、スケートやスノーボードも行きました。

【河本】　空きコマの時間によくみんなで食堂に集まってテスト勉強をして、テストがないときはみんなでずっとしゃべったり、写真をいっぱい撮りました。

【伊東】　今日はいろいろお話しを伺い、貴重な時間をありがとうございました。

◇◇◇

伊東富美子会長に対談を終えた感想を伺いました。

社会人2・3年目の卒業生が、コロナ禍で外出もままならない中、自己の健康管理に努めながら一生懸命看護師として働かれていることは素晴らしいと感じました。大学に入学した時は、知らない広島に来て、一人暮らしをする中で頼れたのは大学のチューターの先生だったとのこと。現在は2交代制勤務の忙しい合間にも、大学での友人と過ごした時間を思い出すと言われていました。家族に向けて一言では「帰っていい場所を作っておいて欲しい」「味方でおって欲しい」「国試の事は急かさないで欲しい」もし言葉かけをするなら「やってるかい？」と軽めの言葉が欲しいと言われていたのが印象的でした。

このような素晴らしい卒業生との対談の機会を与えて下さった故玉理事務長に感謝しております。

「園芸療法」
（リハビリテーション学科）

リハビリテーション学科では「園芸療法」の授業の一環として、12月17日に、モデルガーデンづくりの実習を行いました。

授業日がクリスマス前でもあり、クリスマスの飾りつけも行いました。

「園芸療法」とは、心や体を病んだ人たちのリハビリテーションとして園芸活動をセラピーの手段として利用するものです。本学の「園芸療法」の授業は、日本園芸福祉普及協会の「初級園芸福祉士養成講座」を兼ねており、「園芸療法」の単位認定者は、養成講座の修了者として、「初級園芸福祉士認定試験」の受験資格を得ることが出来ます。

訃報のお知らせ

伊東会長の対談の感想にも触れられておりますが、西風新都キャンパスの玉理英治事務長が令和4年12月26日、享年72歳にて神さまのみもとに旅立たれました。

玉理事務長は長きにわたり、西風新都キャンパスの事務長として大学を支えられ、「健康科学部保護者の会」としても、会報「こころ」の編集等、多大なるサポートをいただきました。

生前のご尽力に対し深謝いたしますとともに、安らかに眠られますようお祈りいたします。