

きらり 看護学生

2023年 **04****05** 月号



- 02・03** 看護の現場より — 藤田 絵里子さん(訪問看護ステーション つばさ)
- 04・05** 今から始まる!! 『看護学校生活のすすめ』
- 06** 私の出会った患者さん — 草井 千夏さん(東神戸病院)

- 07** ほっとStation
- 08** 鈴木富雄医師による
総合診療ワークショップのご案内

看護の現場より

看護学生みなさんに、私たちが日々看護を
実践している現場での奮闘ぶりや、看護に
対する熱い思いをシリーズで紹介します。

在宅を支える 訪問看護師の役割とは

訪問看護ステーション つばさ
藤田 絵里子さん



■ 訪問看護ステーションつばさについて

訪問看護つばさは、看護師13名、事務員2名、リハビリスタッフ4名で運営されています。「長年住み慣れた地域や我が家で家族とともに暮らしたい」これは健康な人以上に看護や介護が必要な方々にとって切実な願いです。訪問看護つばさではそうした自宅での安定した療養生活を支援するために看護師等がお伺いして療養のご相談やお手伝いをしたり主治医の指示、連携のもとに医療的な処置を行なっています。

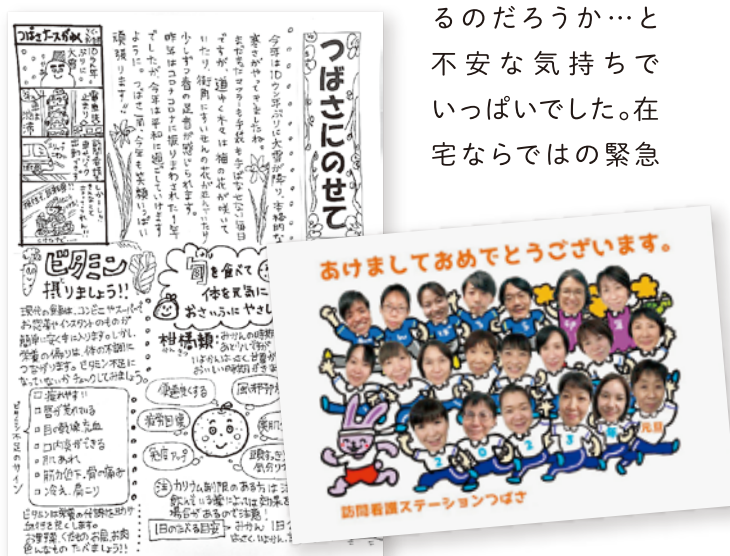
■ 訪問看護師の仕事について

私は看護師3年目の時に病棟から訪問看護に配属されました。初めは、知識も浅く経験も少ない私に務まるのだろうか…と不安な気持ちでいっぱいでした。在宅ならではの緊急

コールの対応、自宅での看取り、限られた環境の中での医療処置やケアなど初めてのことがばかりで戸惑うことも多くありました。慣れない業務の中、先輩方に支えられながら利用者様との信頼関係を築いていくうちにだんだんと不安が楽しさに変わり、今では訪問看護の仕事が大好きになりました。訪問看護では利用者様一人ひとりとじっくり向き合えるところが魅力の一つだと感じています。利用者様の「こう生きたい、こんな生活をしたい」という意思を最大限に尊重できることや、病気のことだけではなくその人の生活する場や今までの生活歴を知り深く関われるところも、訪問看護の醍醐味ではないかと思います。利用者様の笑顔や「ありがとう」「また来てくれる？」の言葉は私の元気の源になっています。

もちろん、楽しいことばかりではなく1人で訪問するという緊張感は今でもあります。

訪問中に判断に困った時にはその場で他のスタッフに電話をかけ相談したり、異常を感じた時にはかかりつけの病院の医師、看護師、地域連携室に連絡を取り指示を仰ぐこともあります。急変時には救急要請をすることも多く、観察力や判断力が重要となります。また、生活のことで困っていればケアマネージャーに相談したり、生活環境やADLのことはリハビリスタッフにアドバイスをもらうなど、様々な多職種と連携を取り利用者様の生活を支えています。やりがいを感じる中でもまだまだ不安な場面も多く判断に困ることもありますが、心強い先輩方やサポートして下さる他職種の方々に助けられ日々奮闘中です。



定期的に新聞を発行したり、毎年利用者様に年賀状を出しています。
イラストが得意なつばさスタッフのお手製です！



訪問時の様子

■ 在宅での看取りの支援

訪問看護に携わる中でご家族様との関わりも重要となります。困っていることの相談を受けたり、ケアの指導やご本人が安全に自宅療養を送るためのアドバイスを行うなど様々です。「住み慣れた家で最期を迎えたい」と願う方も多く、訪問看護では在宅での看取りの支援も行います。一般的な看取りの流れとして、まず医師が終末期である利用者とその家族に在宅での看取りについて状況説明を行い意思を確認します。訪問時には苦痛の緩和や日常生活の援助、家族に対するケアを行い、心身共に支援します。そして最期の時、ステーションによって対応は様々ですが、訪問看護つばさでは緊急コールで看護師に連絡を入れて頂くようにしています。ご家族様から連絡が入るとすぐに駆け付け、亡くなられたことを確認してから往診医へ報告します。その間ご家族様には状況をしっかりと伝え、その後の対応の説明を行い、希望があればエンゼルケアを行います。一緒にケアをしながらご家族様の悲しみを受け入れ、ご本人様が最期まで頑張ったこと、支えていたご家族様も今まで頑張ってこられたことなどお声がけをします。看取りの後、しばらくして落ち着いた頃にお悔みの訪問でお線香をあげに行かせて頂くこともあります。「ここにあったベッドがなくなって、部屋が広く感じる」と涙を浮かべる方や「家で看取れてよかった」と笑顔で話される方、ご家族様の受け入れも様々です。弔問の際には訪問していた時の出来事や、最期を迎えた時のこと、生前のご本人様の思い出話を傾聴しながらご家族様の気持ちに寄り添います。訪問看護

の現場においてもグリーフケアは看護師の重要な役割であると感じています。

■ 子育てとの両立

訪問看護に異動後、結婚・出産を経て、現在は二児の母になり子育てと両立して働いています。1歳と3歳、とても手がかかる時期で、毎朝の出勤準備や帰宅後のお世話も一苦労です。仕事と子育ての両立は大変ですが、仕事をする中で利用者様からの



ママのお迎えに笑顔のこひろちゃん

「ありがとう」の言葉に元気をもらったり、職場のスタッフ同士の和気藹々とした会話が気分転換になっています。利用者様からも「お子さんは元気？育児大変でしょう？」とお声をかけて頂くこともあり、世代を超えた子育てトークは訪問時の楽しみのひとつでもあります。

訪問看護にはたくさんのやりがいや魅力があります。これから実習へいく学生さんには在宅看護実習を通して看護の楽しさを感じてもらえたら嬉しいです。

大学では、教授に直接質問したりメールでやり取りをすることができますので、学習面では困ることはないです。ただ、試験は一夜漬けは絶対に無理なので、授業をしっかり聞いてコツコツ勉強したほうがいいです。

私はサークルには入らず、飲食店で週4~5日バイトをしています。大学によって違いはあると思いますが、上手く時間を使えばしっかりバイトもできます！サークルもバイトもしている友達もいますよ。

私は入学前、知り合いが1人もいなかったのが友達ができるか不安でした。でも、学生同士で演習をするので自然と友達がたくさんできました。看護学生は大変なイメージの方が強いかもしれないけど、友達と切磋琢磨できるいい環境です！嬉しいことも辛いことも共有できる大切な仲間ができました。高校生と比べると忙しくはなりましたが、遊びも勉強もバイトもできて充実した生活を送れているので満足しています。

私は今、初めての病院実習に向けて技術練習を頑張っています。入学したみなさんも、夢に向かって一緒に頑張りましょう！

友達と切磋琢磨!!

神戸常磐大学

2年生

Nさん



看護学校に進むのに勉強について不安に思うことが多くあると思います。私は要領よく出来るタイプではなく、調べたり問題を解くのに時間はかかるため、課題への取り組みについて、提出が分かっているものは早めに取り組むようにしていました。1年生の時は課題が出たその日のうちに仕上げるよう心掛けていました。アルバイトがある日は「それでも今日中に終わらせる！」と心に決め、ちょっと夜ふかしして取り組みました。2年生では、実習に必要な事前学習やテスト勉強を休みの日や夜の落ち着いた時間、登校前の朝に取り組み少しずつ進めていきました。勉強は一人で進めているわけではなく、分からないところはクラスメイトに相談したり、先輩から色々とアドバイスをもらっています。

また、定期的に民医連主催の勉強会に参加させて頂いています。そこで他学生とオンラインで交流することが刺激となり、その後の勉強へのモチベーションアップに繋がっています。

これから不安なことが多いと思いますが、クラスメイトと苦労を共感しながら協力することで学生生活を乗り越えていけますよ。

守里会看護福祉専門学校

2年生

Dさん

勉強会で交流!!



今から始まる!!

『看護学校生活のすすめ』

今回は、兵庫民医連の奨学生(先輩看護学生)4名から、新1年生のみなさんに、学校生活のあんなことやこんなことをアドバイス!!

実習での気付き!!

神戸市看護大学

4年生

Mさん

私は入学当初、新型コロナ流行によって全面オンライン授業、臨地実習も全て中止という状況でした。しかし今では、大学で友達と一緒に授業を受けたり、学食に行ったりと学生生活を楽しんでいます。

昨年度から再開された臨地実習にあたっては、事前に各分野の復習をしました。しかし、実際の患者さんと接すると、勉強不足だったと感じる場面が多く、1年生からの基礎的な勉強の大切さを実感すると同時に、臨地だからこそ得られる気付きがあると感じました。普段の課題や実習記録は大変だけれど、とにかく丁寧にこなしていくことが大切だと考えているので、困ったらすぐに友達や先生に相談し、考え込んでしまわないように気をつけています。また、実習中でも休めるときはとことん休むことにして、ドラマを観たり、漫画を読んだりして、自分の時間を確保してリフレッシュしています。

最後になりましたが、新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます！これから初めての経験や大変なこともあるかと思いますが、頑張ることは頑張りながら、学生生活も楽しんでください！

バイトのすすめ



梅花女子大学

2年生

Sさん

新1年生の皆様、看護学校合格おめでとうございます。

まず学習面ですが、各教科のテスト範囲がとても広くテスト期間が重なってしまうため、一夜漬けで覚えて点数を取ることは難しいので日々復習をすることが大切だと思います。また、1年次に解剖生理学という授業があり、その教科が様々な教科の基礎になるので、しっかりと勉強しておかなければ他教科で辛い思いをしてしまいます。

バイトについては、学校との両立は可能ですが、授業の都合で帰りが遅くなることも多いため、閉店時間が早い職種との両立は難しいと思います。ただ、バイトをすることで色々な人と関わる機会ができるので、社会経験としてバイトをしておいた方が良いのかなと感じました。

入学前、友達ができるか不安に感じていましたが、看護は話し合いやグループでの授業が多いので、気がつけばたくさんの子と友達になることができていました。医療職では縦のつながりや横のつながりがとても大切なので、分からないことがあれば友達や先輩に聞くことで多くのつながりを作っていきましょう！

大学生活に多くの期待や不安を抱いていると思いますが、立派な看護師を目指し、仲間と一緒に切磋琢磨して頑張ってください。

私の出会った患者さん



東神戸病院
緩和ケア病棟(5年)
草井 千夏さん



【患者さん紹介】
A氏 / 70代女性 / 肝門部胆管癌
独居 性格：明るくてお話好き

私が勤務している病棟は、がん終末期の患者さんやそのご家族に対して、医療従事者が病気によって生じるあらゆる苦しみや問題に対応し、患者さんやそのご家族がよりよい人生を生きることをサポートしています。「その人らしさを大切に、生き抜くところ」患者様の人間としての尊厳を守ることと日々向き合っており、ぬくもりのある安心できる看護を心がけています。

Aさんは、下痢・貧血・倦怠感、経口摂取困難になり緩和ケア病棟に入院されました。入院当初「家で頑張っておこうと思ってたけど、不安の方が勝っちゃって」「緩和ケアは一方通行の入院だと思っていたので入退院できるって知らなかったの。調子がよければ帰ることもできるんだよって言ってもらえて、来てよかった」と話されました。点滴加療を行い、食事量は増加。ビールがお好きとのことで、病棟の中庭で同室者とビールで乾杯する場を設けました。「ここに来てビールを飲ませてもらって、元気な人と乾杯とかして、もうそういうのはないと思ってここに来たから、あの時の雰囲気とか感情とか、華やかな気持ちとか自分には一生味わえることがないと思っていたから、味わえて本当に嬉しかった」「ビールを飲めたことじゃなくて、あの空間を作ってくれたことが、一生忘れない」「あの時間は神様とO先生からのプレゼントだって思ったの」「私は見栄っ張りだからそんなすぐには帰ってこない、家で頑張るつもり。でも最期はこの人に任せようって今回の入院でそう思ったのよ」と表情よく話されました。入院当初より宣言されていた通りに愛猫の命日に自宅へ軽快退院されました。



退院後、1ヶ月ほどは診療所へ通院されていましたが、徐々に疼痛の増強、経口摂取困難となり、2か月後には在宅診療となりました。

病状悪化による内服コントロールの困難、独居による不安増大が見られることもあり「とにかく今をなんとかしたい。そばに誰かいてほしい」と強い不安を訴えられ、退院より2ヶ月半後に緩和ケア病棟へ再入院されました。再入院後、身寄りがないA氏に、住んでいた家のことや今後のことをどうされるかについて聞いても「もう少し食べられるようになって元気になったらね」と話をされ、話を進めることができませんでした。食事量は減り、がん疼痛の増悪にて、徐々に身の回りのことができなくなり、「まずいと思ってる。この状況が」と発言されることもありました。

病状が日に日に悪化していく中、前回の入院時では面会したい人はいないと言われていたのですが、自身の予後が厳しいと感じとったのか、遠方に住む友人B氏との面会を希望されました。B氏は、7年前からの付き合いで、以前から「最期の時が近づいたら連絡するわ」と話されていた仲だったそうです。

B氏の仕事の都合がつき、3日間だけ神戸に滞在されるとのことで毎日面会に来てくれました。A氏は自分が亡くなった後のことを任せたいと思っていたようです。「大事なことからちゃんと伝えないといけないの。でも話していいか迷って」とB氏に負担になるのではと迷われていました。「明日帰られるのなら話すのは今しかないのでは」という看護師の言葉に背中を押され、A氏は今後のことやお金のことなどB氏に任せたいと話されました。B氏も快く承諾されました。

A氏は、B氏に今後のことを託したいと話された3日後に息を引き取られました。再入院から2週間後のことでした。

死と向き合う中で変化していくA氏の気持ちに寄り添い、チームでA氏の思いを支えることができたと感じました。また、中庭でビールを飲んだ時のことを何度も話されており、華やかな気持ちになることができたA氏。レクリエーションの大切さを再度感じることができました。

今後も患者様のその時々を感じられる思いを大切に聞きとり、その人らしさを大切にする看護ができるようにしていきたいと思います。

読者の声



4月から、看護師として活躍されることを編集委員一同、心より応援しています！

4月よりたぶん無事に看護師になる予定です。謙虚な気持ちを忘れず、日々向上心を持って頑張りたいと思います。(大学生)

国試受験、本当にお疲れ様でした！後輩へのメッセージもありがとうございます♪4月から看護師として、いいスタートが切れますように…！

看護師国家試験が終りました！当日は緊張しましたが、無事に試験を受けることができ、良かったです。初めて見る単語もあったので過去問だけでなく、早めからの国試対策をおすすめします!! (専門学校)

領域別実習が全て終わりました！国家試験に向けて勉強頑張ります！(大学生 ちーず)

いよいよ最終学年ですね…！一日一日を大切に充実した1年になりますように☆

国試受験、本当にお疲れ様でした！後輩も後に続いてほしいですね☆これまで数々の藻さんからの投稿にとっても励まされました。感謝感謝です…！4月からもぜひ頑張ってください!!

看護、助産ともに国試終りました!!自己採点では合格圏内でした。「読者の声」をみていると進学の方がたくさんいるので、学生生活を楽しんでほしいです♡ (大学生 藻)

くるみさん、看護大学合格おめでとうございます！志をともにする仲間と一緒に、素敵な思い出たくさんできるといいですね♪

第1志望の看護大学に進学が決まりました。不安なことも多いですが、私が目指す看護師になれるよう、精一杯頑張ります!! (高校生 くるみ)

春休みですが就活中です。時間があるうちに活動がんばります！(大学生 おかゆ)

おかゆさん、いよいよ就活生ですね…！ぜひ自分に合う病院が見つかりますように☆上手に息抜きしながらこの1年乗り切ってくださいね。応援しています！

第1志望校に無事合格しました。新しい環境になるので不安が大きいです、看護師という夢に向かって努力していきます。(高校生 あい)

あいさん、合格おめでとうございます！期待と不安が入り混じった複雑な心境かと思えます。ぜひ、新入生向け「看護学校生活のすすめ」(4-5面)も参考に一步を踏み出してくださいね！応援しています☆



8つのまちがい

[問題] 上の絵と下の絵では8つのまちがいがあります!どこでしょう?

同封の返信ハガキに答えを書いて応募してください。応募いただいた正解者に抽選で図書カードをプレゼント! 5月10日(水)



必着。当選の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

←前回のまちがいがしらの答え

編集後記

読者のみなさん、進級・進学おめでとうございます！4月は、新生活がスタートする人たちのワクワクドキドキの空気が街中にもあふれていて、新鮮な気持ちになる季節。新年度、“はじめの一步”を踏み出したみなさんに心からエールを送ります！ぜひこの1年も、さらに看学生をみなさんのブレイクタイムのお供にしてくださいねー(^-^)(H)

大阪医科薬科大学 医学部医学科 教授
地域総合医療科学寄附講座・特別任命教員教授

鈴木富雄 医師による

患者中心の医療 ワークショップ

～医療人になるあなたへ、
これからの医療に求められること～

医療系の学生が集まって、さまざまな視点でディスカッションしましょう!

2023年5月21日(日) 13:00～17:00

会場 神戸市産業振興センター会議室901

対象 医学生、看護学生、薬学生、歯学生、
医師をめざす高校生・予備校生

参加学生の感想

「確かに!」と気付かされること
が多く、1つの症例から様々な
可能性が考えられるのだなと実
感させられました。
(神戸市看護大学3年生)

様々な視点から意見を聞くことで、実
習の役にも立てるし今後の勉強にも
活かせるのでとてもいい機会でした。
これからもっと頑張っていこうと思
いました。(神戸看護専門学校2年生)

医療者としてあるべき姿、そして総合診療医
として患者さんを主役にして一人の人として
向き合うことの大切さを実感しました。色々
な方の意見を聞くことができ、とても貴重
な経験になりました。(須磨学園高校3年生)

お申込み・お問い合わせ

- ▶ 右のQRコードよりGoogleフォームにアクセスし、必要事項を入力の上お申し込みください。
- ▶ ご不明な点等は電話やメールにてお問い合わせください。

兵庫県民主医療機関連合会(民医連) 医系学生担当
兵庫県神戸市中央区港島南町5丁目3-7 TEL:078-303-7351
Email : igakusei@hyogo-min.com

