

たんぽぽ



卒業する38回生 玄関ホールにて

脳は移動するためにある

校長 塩川 哲男

「人間には歩くことが何よりの妙薬となる」
 ヒポクラテス（古代ギリシャの医者、医学の父）

私の専門分野である認知症の予防法として、食事や脳トレよりもエビデンス（科学的根拠）があるのが運動である。みんなで楽しんで行えるパークゴルフ、ダンスなどは最高だが、ラジオ体操や散歩でもかまわない。冬は雪かきも立派な全身運動であろう。体を動かしたあとの爽快感、その後の知的労働も普段より集中力が上がることは誰でも経験があるのではないだろうか。

現生人類（ホモ・サピエンス）が地球上に誕生したのは20万年前と言われている。我々の祖先も他の動物と同じく、生きるために体を動かして狩りをしたり、植物の実を採ったりしていたはずだ。約1万年前、農耕生活が始まり、この200年で工業化社会、そして今のデジタル社会である。

ベストセラー「運動脳」の著者であるスウェーデンの精神科医アンデシュ・ハンセンは「生物学的には、私たちの脳と身体は今もサバンナにいる私たちは本来、狩猟採集民なのである」と述べて、心拍数をアップさせるような有酸素運動の効用を力説している。

現代はネット社会で、コロナ禍も加わって、コンピューターの前に座っていればなんでも済むという便利さの代わりに失うものも大きいのかもしれない。

運動とえば、諸般の事情でこの3月で勤医協体育館の賃借契約が終了することは残念だが、在校生のみなさんには、意識的に体を動かすことをすすめたい。

また、これから新しい職場で看護師としてスタートする3年生のみなさん、パソコンやスマホなどのIT機器を活用すると同時に、患者さんの元へ足繁く通い、五感を研ぎすませて患者さんに接することが何より大切ということを強調したい。

看護学科
38回生
(3年生)

卒業おめでとう!

Beginning of a bright future!



クラス長 芦原
副クラス長 佐渡

38回生Aクラスは、入学時から明るくにぎやかなクラスでした。今でもその明るさは変わらず、日々のグループワークや実習のカンファレンスなどでは積極的に意見交流することができ看護の学びを深めていきました。クラス全員での体育祭や学校祭でも学校内で1番とっていいほど楽しみ最後の学校祭では総合優勝することが出来ました。3年間辛いことも楽しいこともあったけど、看護師になっても頑張っていこうね!!

38回生のみなさん、卒業おめでとうございます。みなさんは、コロナ禍で入学となり、看護学生がスタートしました。少しずつ制限がなくなり、学生生活を過ごすことができるようになりましたが、講義や実習、ゼミナールや試験と忙しい毎日で、大変でしたね。そのような中でも、仲間と励まし合い、乗り越えていきました。学校生活で得たたくさんのことはみなさんにとって大きな力になっています。その力を信じて、たくましく成長していくことを期待しています。

Aクラス担任 小田 麻起子

災害看護の演習



災害看護の演習では、患者役と看護師役に分かれ、トリアージを行いました。災害時の判断や考えて行動するなど、難しさがありましたが、演習を通し災害看護の実際を学ぶことができました。



国家試験 応援メッセージ



実習、講義でお世話になった臨床の職員よりたくさんの応援メッセージが届きました。



～退院に向けた療養指導～
患者さんの生活や不安を聞きパンフレットを作成しました。



～口腔ケア～
患者さんにとって安楽な方法を考え、毎日ケアをしました。



ゆっくり
食べましょ



今日も一緒にリハビリ
頑張りましょ!



クラス長 鈴木
副クラス長 猪股

Bクラスはみんな静かで可愛いクラスです。3年間の実習や勉強で忙しい中、辛いこともありましたが、みんなで卒業を迎えられた事はすごい事だと思います。これからそれぞれ看護の道へ進んでいきますが、この3年間で身につけた忍耐力と学んだことを活かして変わらず元気に頑張っていましょ。



国家試験直前に先輩と後輩が応援に駆けつけてくれました。温かいメッセージとともに応援をしてくれました。



老年看護学実習II期

3年生最後の実習。老年期の特徴や複雑な病態に苦戦しながら、患者さんにとってより良い看護を考え奮闘しました。実習後は、総合ゼミナールを行いました。様々な事例から、看護について学び合いました。



茶話会で先輩看護師と交流しました。

総合ゼミナールの様子



学校生活を振り返ると、コロナ禍、学びの環境へ影響を受けました。討議や話し合いで苦戦し、時間をかけ発展してきました。最後の実習では、患者さんの生活背景や願いを捉え、その人らしく生きることを支える看護の実践に苦慮しながらも奮闘しました。臨床では困難なことがあります。看護はチームでの実践です!一人でも悩まず周りに頼もしい仲間がいることを忘れず、勤看で学んだことを糧に焦らず一歩一歩進んでください。

卒業おめでとう!

Bクラス担任 能登 佳司恵

国家試験対策 特別講義

国試前、各領域の特別講義を受けました。臨床や、各領域担当の教員から、熱い講義を受け支援してもらいました。



看護学科
39回生
(2年生)

沖縄研修旅行で平和や生命の尊さを学び、 看護観を深めています

沖縄研修旅行 10月16日(月)～20日(金)

研修旅行委員を中心に事前ニュースの発行や、現地での点呼や連絡係などそれぞれが役割を担い無事に終えることができました。



美ら海水族館



ひめゆり資料館



ひめゆり学徒隊が利用した「飯上げの道」を実際に通り、当時の様子について説明を受け、荷物を担ぐ体験をすることができました。

飯上げの道



沖縄陸軍病院南風原壕群20号



壕の見学では平和ガイドによる説明を聞きながら、そこで行われていた医療について考えました。療養としては劣悪な環境の中、医療が行われていたことを知り、戦争の悲惨さを目の当たりにしました。

食事の後はみんなで楽しく沖縄民謡をうたって踊りました!



ホテルのプールで楽しく過ごしました!!



首里城公園



平和ガイドの同行で、首里城公園の見学を行いました。米軍による激しい攻撃を受け美しい首里城が破壊されていった歴史的経緯についても学びました。

辺野古テント村

反対運動を行っている方から実際にお話しを聞き、美しい海を守りたいという思いや、後世の平和を願う気持ちについて知ることができました。基地移設問題は沖縄だけの問題ではないことを実感しました。



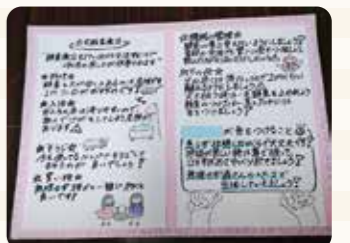
夏休みの明けから始まった成人看護学実習Ⅱ期は、臨床で看護過程を展開する初めての実習です。実習前には模擬事例を使って看護過程を学習し、実習に臨みました。臨床では、看護チームの指導を受けながら毎日の観察や看護援助を行うことが出来ました。実際に看護問題を考え、対象に合った看護計画を立案することは難しかったようですが、退院に向けた対象の思いや家族も含めた看護についても考えることができ、学生個々の成長を感じる実習でした。

10月の沖縄研修旅行では、現地に行くことで戦争の恐ろしさや悲惨さを感じ、人権が尊重され医療や看護を行うためには、戦争のない平和な国であることが大切であると学ぶことができました。日々の講義や演習、実習で多くのことを学び、一歩ずつ成長している39回生。これからも仲間とともに学び、成長していく姿に期待しています。

学年担当 吉田 文絵

学びの風景

成人看護学実習Ⅱ期



在宅酸素療法が必要な患者さんへ、自宅で管理していくための注意点など、パンフレットを作成しました。

各グループで、【平和と医療】につながる学習目標を決めて事前学習から取り組みました。研修旅行後にゼミナールを行い、平和と医療についてさらに深め学び合いました。



学校行事

10月には「勤看祭」として学校祭が行われました。午前には、借り人競争や障害物リレー、そして、クラス対抗綱引きや大縄跳びで身体を動かし、大いに盛り上がりました。午後は、有志で個性あふれるステージが繰り広げられました。実習や勉強の日々で忙しい中でしたが、心に残る素晴らしい学校祭となりました。

勤看祭

クラス一丸となって！
せーのっ！



障害物リレー



借り人競争

キレッキレのダンス☆



3年生、圧巻の
パフォーマンス！



教員チームも
頑張りました！



本格的な
津軽三味線に
感動です！



手話サークルの
発表も素敵でした



ナースングセレモニー キャンドルサービス

12月1日、40回生のナースングセレモニーが行われました。キャリアビジョンを自分の言葉で発表し、看護の道を歩む決意を新たにしました。セレモニーの後は、学生自治会主催のキャンドルサービスが行われ、先輩より一人ひとりのキャンドルに明かりがともされ祝福を受けました。



目指す看護師像を堂々と！



誓いの言葉



看護学科
40回生
(1年生)

仲間とともに一歩ずつ…
看護を学びあっています!!



9月 基礎看護学実習Ⅱ期

初めて患者さんを受け持った実習でした。ドキドキの5日間でしたが、環境整備やバイタルサイン測定、足浴など実施し、患者さんからたくさんことを学びました。

実習がんばりました!(^^)!



リハビリで患者さんと一緒に病院の花壇まで歩きました。

生命活動演習

循環、消化吸収・代謝、脳と神経の仕組みと働きなど8つの課題テーマに沿って、グループに分かれて学習しました。約1ヶ月かけて人間の「健康に生きる力」について学びを深めました。クラスで発表し人間の恒常性維持機能について交流しました。

呼吸グループ



グループワークの様子



呼吸のしくみについて肺の模型を作成して分かりやすく説明するため検討中



血糖・内分泌系グループ



難しいなあ～

グループワークの様子

免疫グループ

日常生活援助技術ゼミナール



車椅子に
乗りますね

リネン交換や手浴・足浴、清拭などのテーマに分かれて、患者さんの安全・安楽を考えた技術を実施できるようにグループで検討し練習しました。

横を向きますね



麻痺のある患者さんや体動困難な患者さんについて事例に沿ってみんなで話し合いながら頑張りました!!



ナーシングセレモニーを終え、クラス全体の雰囲気も学びに向かってきています。はじめての基礎看護学実習Ⅱ期では、患者さんが安全安楽に過ごすための療養環境を考え実践し、バイタルサイン測定を行い正常と異常について考えることができました。コミュニケーションでとまどうこともありましたが、患者さんを知ることが看護で大切であると学ぶことが出来ました。生命活動演習では、集団学習を進めるためには個人学習が大切であることに気づき、最後のゼミナールでは各系が繋がって恒常性を保ち健康でいられることを学びました。日常生活援助技術ゼミナールもあり、冬休みもふくめて頑張ってお勉強していました。

これからも仲間と一緒に頑張ろう!

1学年担当 身崎 佳世

ご卒業 おめでとう ございます

38回生のみなさん、ご卒業おめでとう
ございます。

臨床実習ではどのような看護ケアが必要か、患者さんの立場に立ち、仲間の力も借りながら一生懸命考えている姿が印象に残っています。就職後は慣れない環境の中で覚える事も多く大変かと思いますが、看護学校で学んだことを活かし頑張ってほしいです。今後のご活躍を応援しています。



勤医協中央病院 2 東病棟
看護主任 坂本 里実

38回生のみなさん、ご卒業おめでとう
ございます。

3年間本当にがんばりました。

これから働く・進学する皆さんにはたくさんの「初めて」が待っています。たくさん緊張して失敗もすると思います。でも、大丈夫です。「初めて」はたくさんの人が見守ってくれます。たくさんの失敗や経験を通して、これからも自分で自分を育ててください。



勤医協札幌病院 4 階病棟
看護主任 嵯峨 千紘



勤看38回生の皆さん、ご卒業おめでとう
ございます。

大いに学び、経験を積んだ3年間でしたね。コロナ禍で制約があり、公私ともに自由にならないもどかしさもあったと思います。そんな激動を乗り越えた自分を信じ、仲間と過ごせた貴重な時間を糧に看護師人生、自信を持って踏み出してください。

今後皆さんとの出会いを楽しみに待っています。

勤医協札幌西区病院 外来
看護主任 川村 真由



38回生のみなさん 卒業おめでとうございます。

入学時には、コロナ禍による様々な制限がある中で、リモート病院探検や模擬事例での実習、様々な自治会行事や道内の研修旅行やサークル活動など、どうやって感染予防をしながらできるかを考え、行ってきました。みんなで相談して様々なことをやり遂げた経験はきっとこれからも生かされると思います。

私はみなさんより一足先に臨床で働いています。訪問看護師やケアマネジャーなどと連携を取りながら患者さんの生活を支える「つなぐ」看護の重要性を日々実感しています。

(いつかどこかで卒業生と一緒に働く日が来るかもしれないとわくわくしています。)

体に気をつけて、周りの方の力をたくさん借りながら新しいスタートを切ってください。応援しています。

勤医協室蘭診療所 看護師長 菅原 奈津子

学校通信「たんぼぼ」は1981年の発行にあたって、勤看での学びをそれぞれの地で花さかせようという願いをこめて名づけられました。



インスタはじめました



@SKINKAN_SAPPORO

HPのQRコード



〈編集委員〉
佐藤幸子 田村章江
能登佳司恵 伊達深晴

勤医協では就職年から一定期間ごとに職員学校を開催しています。15年目と20年目の学校で卒業生たちと出会う機会がありました。「平和と人権」「キャリア」について学び、グループワークを行います。キャリアとは人生履歴そのものを振り返ることです。みなさん、悩み迷いながら、また必死で子育てしながら勤医協で看護師として働き続けてきました。「人権を考えたエピソード」との問いに、患者さん、家族のためにがんばれたこと、患者さん、家族に感謝されたことが嬉しかったと口々に看護現場でのやりがい語られました。「患者さんのために多職種で力を尽くすことが人権を守ることなのかなと思う」「経済的な理由で治療を中断してしまう人もいて無料低額診療は大切」「学生時代に平和について学んだことが今も自分の原点」と話した卒業生も。一緒に職員学校を運営した職員からは「勤看卒業生って、人権や平和という言葉が自然にできて、本当に素晴らしい教育をしてきたんですね」と声をかけられて、ちょっと誇らしい気持ちになりました。(丁)