



平成24年1月 ー第69号ー

とちぎ看護協会・ナースセンターニュース

合同号



「池で遊ぶカモ親子」(大坊山)



「どまんなか田沼のイルミネーション」



「佐野健康まつり」



CONTENTS

- 2 会長あいさつ
- 3 公益社団法人認定に向けて
- 4 平成23年度理事会の動き
- 5 平成23年度理事あいさつ
- 6 平成23年度地区支部活動報告
- 8 第16回 栃木看護学会学術集会
ALS患者等在宅療養支援研修会報告
- 9 栃木県看護職員実務研修報告
認定看護管理者教育研修報告
- 10 研修受講者の感想
- 12 訪問看護師養成講習会を受講して
- 13 看護職員再就業支援研修を実施して
実習指導者講習会を実施して
- 14 「看護職のワーク・ライフ・バランス」を考える
- 15 看護職員イメージアップ対策PR事業
- 16 ナースセンターのお知らせ
- 17 こんな活動しています シリーズ3
フライトナースの活動
- 18 私の職場の好きなおとこ シリーズ35
- 19 一般の方のコーナー
- 20 お知らせ・味自慢・ペット自慢・編集後記

※黒字は看護協会のページ、青字はナースセンターのページになります。

撮影：岡 順子(安足地区支部 あしかがの森 足利病院)

会員数 10,253人(H23.12.1現在)

保健師	474人(5人)
助産師	293人
看護師	8,496人(564人)
准看護師	990人(72人)

男子は()で再掲



新年あいさつ



社団法人栃木県看護協会
会長 **河野 順子**

会員みなさま、新年おめでとうございます。今年もどうぞよろしくお祈り申し上げます。

昨年は、未曾有の大災害に見舞われ一時はどうなるのかと思いましたが、みなさまの力強いご協力により災害支援も行うことができ、また見舞金は日本看護協会にお届けすることができました。

昨年は、日本看護協会と協働して「看護職の働きやすい職場づくり」について取り組み、ワークライフバランス促進の一環としてワークショップを行い、県内4病院が参加されました。看護職員確保対策推進委員の支援により、この4病院が改善実施したものを2月3日、「フォローアップワークショップ」の機会に発表いたします。その時は多くのみなさまの参加を期待しております。この労働環境の改善では、厚生労働省の「看護師等の『雇用の質』の向上に関する省内プロジェクトチーム」報告書が出され、栃木労働局もこのワークショップ等に参加されております。看護職の定着につながる一助となることを願っております。

数年来、準備してまいりました公益法人化への移行申請を昨年11月にいたしました。今は認可を待つばかりです。組織として一歩前進し、社会への信頼度も高くなり、その分責任も大きくなります。

これからはさらに、緊張感をもって県民の健康を守る役割を遂行することと、質の高い看護が提供できることを目指して自己研鑽に邁進いたします。

みなさま、どうぞよろしくお祈りいたします。



11月25日 公益社団法人認定に向けて申請の第一歩、 電子申請を行いました

当協会では、平成21年9月「公益法人移行プロジェクト委員会」を設置し、移行認定申請について、平成23年10月末日を目途に取り組んできました。大安の11月25日15時45分河野会長の手により、電子申請のボタンが押され手続きを行いました。

電子申請の内容については、事業概要並びに公益性の説明と財務基準適合の書類および組織運営に関する資料等申請書類名が51項目にわたるもので、当協会では228頁の電子書類になりました。

直ちに内閣府大臣官房公益法人担当室より、受理されたとのメールでの回答がありました。今後は栃木県公益認定等審議会で審査が行われ、公益社団法人として認定された場合は栃木県知事に答申され、認定書が交付されることとなります。そして、当協会では平成24年4月1日より、公益社団法人としてスタートができるよう準備をすすめています。



公益法人移行プロジェクト委員会から…

公益認定申請について電子申請のその日まで、みなさまのご協力とご理解をいただきありがとうございました。また、当協会の行政庁担当者および日本看護協会公益法人管理部担当者の並々ならぬご支援のお陰と深く感謝いたします。

申請書類提出後もまだまだ難関の作業があることが予測されます。認定された新しい公益社団法人栃木県看護協会は、ますます社会的な信用・信頼を得られる一方で、公益認定の基準を遵守しつつ、「不特定多数の人々の健康な生活の実現に寄与する事業」を継続的に実施していくことが求められます。1万人を超える職能団体としての公益社団法人として、会員一人ひとりが当協会の理念を高く掲げ、使命を果たし、社会貢献できるようみなさまをご支援いたします。

(文責 常任理事 谷田貝貞子)

平成23年度 理事会の動き

専務理事 宇山 房子

第1回 平成23年7月11日（月）

義援金 976,186円 ありがとうございます。
日看協に7月末日に納金予定。

1 報告事項

- 1) 事業進捗状況、職能委員会、各委員会並びに地区支部報告
- 2) 設置要綱について
 - ・看護職員確保対策（WLB）推進委員会設置要綱
 - ・看護研修センター整備委員会設置要綱
 - ・栃木県新人看護職員研修検討委員会設置要綱
- 3) 総会及び総会終了時の事務処理報告

2 協議事項

- 1) 委員会及び地区支部の担当理事について 承認
- 2) 業務執行理事の業務分担について 承認

3 その他

- 1) 被災地宮城県看護協会から白衣等の協力依頼
- 2) 訪問看護支援事業（コールセンター他）の受託について

第2回 平成23年9月26日（月）

1 報告事項

- 1) 日本看護協会関連会議報告
 - ・理事会報告（第4回、5回）
 - ・職能委員会報告
- 2) 事業進捗状況、職能委員会並びに委員会報告

2 協議事項

- 1) 公益法人移行に関すること
 - ・公益社団法人栃木県看護協会定款の附則について 承認
 - ・会長名、副会長名、専務理事名、常任理事名を明記する
 - ・公益認定申請書類について
 - ・公益目的事業について 事業概要、財務資料等について 継続審議
- 2) 栃木県看護協会研修センター整備について
 - ・会員増に伴い整備委員会を設置し研修センターの増改築を検討したい。2階に120席の研修会場、訪問看護ステーション2階、看護連盟を1階に移す。 承認
- 3) 平成24年度県への要望について 承認
 - ・病院内保育所の補助、修学資金について
- 4) 平成24年度事業計画（案）及び予算要求について各委員長に依頼 承認
- 5) 平成25年度日本看護協会代議員公募について 承認

3 その他

- 1) 看護教員養成講習会について 県受託事業平成24、25年度開催に向け準備
- 2) 平成23年度訪問看護支援事業について 県受託平成24、25年実施

第3回 平成23年10月24日（月）

1 報告事項

- 1) 日本看護協会関連会議報告
 - ・地区別法人会員会（千葉県幕張於）報告
 - ・地区別三職能委員長会報告、職能委員会・委員長会報告
- 2) 事業進捗状況、職能委員会並びに委員会報告
- 3) 栃木県公益対応広域対応訪問看護ネットワークセンターの開設について

2 協議事項

- 1) 公益法人移行に関する申請及び役員報酬及び費用に関する規程について 承認
 - ・収支予算書及び収支予算書内訳（総会資料）の一部訂正について
 - ・監事の報酬等 支給日の追加 承認
- 2) 講師謝金について改正 承認
- 3) 看護協会の組織について 承認

3 その他

- 1) 看護教育教員養成講習会について

第4回 平成23年12月5日（月）

1 報告事項

- 1) 事業進捗状況、職能委員会、各委員会報告
- 2) 日本看護協会第6回理事会報告
 - ・特定看護師（仮称）の法制化・制度化の推進
 - ・介護職員による痰の吸引に関する制度
- 3) 公益社団法人電子申請する。

2 協議事項

- 1) 栃木県看護協会組織について 承認
「看護職による安全・安心な医療の提供環境を整備することにより、県民の健康な生活を実現する」公益目的事業を実施するにあたり常任委員会や特別委員会を見直しスリム化、地区支部担当理事を専任とした。平成24年度より以下のとおりとする。
定款22条により 理事：18名以上21名以内、
監事：3名以内、業務執行理事は会長、副会長、専務理事、常任理事とする。
職能委員会 理事3名・委員26名
常任委員会 理事5名・委員54名
特別委員会 委員41名
地区支部委員会 理事7名・委員56～70名
推薦委員会 委員7名
- 2) 栃木県看護協会看護研究倫理ガイドライン（案）について 承認
- 3) 看護研修センター整備計画について 継続審議





監事 推薦委員会

理事会

協議会

() 内は委員人数

職能委員会

保健師 (8)
助産師 (8)
看護師 (10)

常任委員会

社会経済福祉 (6)
教育 — 継続教育 (15)
— 認定看護管理者教育 (7)
— 訪問看護教育 (5)
— ナースセンター
広報 (8)
災害看護 (7)
医療安全対策推進 (6)

特別委員会

看護学会運営 (8)
看護職確保対策 (10)
研修センター整備 (8)
看護大会準備 (15)

地区支部委員会

宇都宮 (8~10)
県西 (//)
県東 (//)
栃木 (//)
小山 (//)
県北 (//)
安足 (//)

※ みなさまには、平素よりご協力を賜り感謝申し上げます。委員の任期は委員会の存続か否かにかかわらず、平成24年の総会の日(6月16日)までとし改めて委嘱状を交付いたします。任期満了等で委員交替に関しては、各職能委員長が2月15日までに交渉いたしますのでご協力の程お願いいたします。

第1副会長 石川美知子

龍はまっすぐ天を目指します。副会長の任をいただき今年で2年目。変革のある年になりますが、上を向いてがんばります。

第2副会長 鱒淵清子

辰の年。陽気が動き、草木が伸びる様子を表す。年を重ねても成長できるよう、日々の学びを大切にしたい。

専務理事 宇山房子

協会が一体となって公益的事業を実践できるようバックアップしたい。自然を感じる余裕をもちたいです。

常任理事 谷田貝貞子

めまぐるしく変わりゆく日々のなかで、祈りと感謝の念をもち、私にできることはほんの少しですが、がんばります。

財務理事 上杉みつえ

自分らしくのんびりと、仕事と介護。第2の自分の路に向かって前進思考!!

保健師職能理事 北山幸子

おめでとうございます。保健師の資質向上、課題解決に向け、保健師同士の連携強化に務めたいと思います。

助産師職能理事 寒河江かよ子

あけましておめでとうございます。助産師が連携協力し、院内助産を推進していきましょう。

看護師職能理事 渡邊カヨ子

「鳥の目・蟻の目・魚の目」を心がけて、一步前進!公私とも「quality」を大切にしていこうと思います。

理事 飯島満枝

初春のお慶びを申し上げます。今年は、「タイムマネジメント」を挙げ、仕事と生活の両方の充実を目指します。



理事 小川純子

前に進むために自分自身をメンテナンス。からだと心が資本。これを担保に切磋琢磨する職場づくりに動きます。

理事 水戸美津子

公益法人としての自覚を持ち、会員のみなさまだけでなく地域のみなさまにもこれまで以上に貢献できるようにしたい。

理事 久保智子

今年は特に、看護師が生き生きとした人生を送れるように「ワークライフバランス支援」に力をいれていきます。

理事 後藤光代

新年からいよいよ「公益法人」としてスタートです。プライベートもチャレンジする年にとしたいと思います。

理事 高田タキ子

人生第2のスタートの年です。健康で、趣味を楽しみ、精神的にゆとりをもった生活をしたいと思います。

理事 桧山雄一

任期6年目。理事最後の年です。後顧の憂いのない1年にしたいと思います。

理事 関口喜美子

私自身は健康第一でいきます。会員のみなさまに対しては看護職を続けてよかったと思える支援を継続します。

理事 大関京子

新年がくるたびに「また年とる」と憂鬱になりますが、人様に迷惑をかけず、ひたすら自分の能力をありったけ出していくことです。

理事 五月女幸子

明けましておめでとうございます。今年は、辰のようなしなやかさと力強さを身につけたいと思います。

監事 齋藤由利子

昨年はチャレンジの年でした。今年からは「成熟の年へとステップアップ」、理想は高く!がモットーです。



平成23年度 地区支部活動報告

宇都宮地区支部活動報告

宇都宮地区支部活動の紹介

宇都宮地区支部長 穂高 律子

平成23年度は、看護協会の公益法人への移行に向けて、それまでの会員中心の活動から、県民の健康保持増進に関わる内容を中心に計画を立て活動してきました。

1. 研修会
 - ・ 9月10日（土）がんに関する講演会、「消化器がんを知ろう」と題して、県立がんセンター病院長 清水秀明先生の講演を宇都宮市保健センターで開催しました。看護職の参加は15名、一般の参加は96名でした。
 - ・ 10月6日（木）看護師職能委員会との交流会に役員5名が参加しました。県内施設の労働環境や現状の情報交換を行いました。
 - ・ 11月27日（日）女性のための健康づくりをテーマに、よしの女性診療所院長 吉野一枝先生に「女性ホルモンの真実ー女性ホルモン力を高めて、心も体もずっとキラキラ!」と題して講演会を予定しています。
 - ・ 12月14日（水）協会の業務委員会との共催による「安全な抗がん剤の取り扱い」について、済生会病院がん化学療法看護認定看護師花田留美子さんの講演会を予定しています。
 - ・ 2月中旬頃に研修旅行として、東日本大震災後、改めて災害時の対応や、最新の設備についての知識を得ることを目的に足利日赤病院見学を企画しています。
2. まちの保健室
 - ・ 4月から偶数月は宇都宮地区支部、奇数月は他支部に宇都宮支部の役員が協力し、毎月第3土曜日、宇都宮F K Dで健康相談を実施しました。各月の参加は、4月：56名、5月：66名、6月：77名、7月：116名、8月：71名、9月：78名、10月：95名でした。
 - ・ 11月5日（土）全国スポーツレクリエーション大会で144名を対象に健康相談・血圧測定・体脂肪測定を実施しました。次年度も、県民の健康保持増進に関わる企画を計画しております。また、会員施設の看護の質を高めるためにも、会員のための企画も計画しておりますので、今後ご協力よろしくをお願いします。

県西地区支部活動報告

地域に貢献できる地区支部活動を

県西地区支部長 矢口美奈子

今年度は看護協会の公益法人化に沿って、地区支部でも会員だけでなく、非会員や住民の方々に参加していただける研修を、と考え運営してきました。「まちの保健室」を例年通りジャスコ今市店で2日間行い、健康相談や介護相談など、計150名近い方が来てくれました。研修では、共催研修として「口腔ケア」「接遇」などの研修に、非会員の方も多数参加されています。また、「地域に密着した災害医療を考える」をテーマにシンポジウムも開催しました。100名近い方の参加をいただき、災害医療の現場に直面した方々の貴重なお話が聞けました。さらに2月には認定看護師による「認知症看護」研修も予定しております。一般住民の方の参加はまだまだ少ないため、今後は広報の方法なども検討しながら、より地域の保健事業に貢献できる活動を行っていきたいと思います。



県東地区支部活動報告

県東地区支部活動の紹介

県東地区支部長 塩野谷晃江

今年度、栃木県看護協会会員数が1万人を超え、そのなかで県東地区支部は約480人と会員数が少ない地区支部です。今年7月に、栃木県産業保健推進センターの相談員、さくら診療所院長の遠乗秀樹先生による「メンタルヘルス対策」の研修会を開催しました。会員・非会員の多くの参加があり好評でした。9月には、昨年同様、感染管理認定看護師を講師に「標準予防策」の研修会を開催し、「理解が深まった」「実践に活かしたい」などの感想がありました。今年度、初めて企画した「リフレクソロジーを体験しよう」の研修会では、参加者だけでなく、患者・家族に実施できるリフレクソロジーを学ぶことができました。「まちの保健室」活動は、今年度は、茂木町の道の駅および県立北陵高校の文化祭に参加しました。今後も、地域との連携を図るとともに、看護の質向上を目指し、会員一人ひとりの意見を反映した研修を企画したいと思います。



栃木地区支部活動報告

専門的知識・技術を高めあう研修

栃木地区支部長 田中 京子



今年度栃木地区支部では5月に第1回「フィジカルアセスメント」、7月に第2回「リンパ浮腫ケア」の研修会を実施し、知識・技術について各々認定看護師を招き講義を受けました。

第3回は会員間の親睦を深めることを目的として研修旅行を企画し、広大な敷地に新築移転した足利赤十字病院を視察しました。最新技術を駆使した設備・構造を見学し、その素晴らしさに感動するばかりでした。環境・患者・職員に優しい安全性・機能性の高さに驚かされました。第4回は「入院時からの退院支援・調整」をテーマにした研修、第5回は論理療法の原理を学ぶことで健康的な考え方・感情・行動にチェンジできるよう「論理療法」の研修会を行う予定です。

参加されたみなさまの知識・技術の習得および会員間の親睦・情報交換が図れ、毎回有意義な研修となっています。



小山地区支部活動報告

地域との連携を深める活動を目指して

小山地区支部長 渡井 恵



小山地区支部は、26施設2022名の会員と24名の個人会員の2046名で構成されています。今年度は、支部長の交替や新役員の加入がありました。今まで以上に活発な地区支部活動を目指しています。

公益法人への移行申請にあたり、看護協会から地区支部に課せられた役割と期待が大きいことを実感しています。今年度も、地区支部主催の研修、各施設との共催研修やまちの保健室を開催し、多くの会員が参加しました。また、10月には震災復興支援の思いを含め那須方面への交流研修会を企画し、深まる秋を実感しながら他施設との情報交換をすることができました。今後は会員数を増やすために看護職のニーズに合った研修会の企画や、さらに地域との連携を深めるため、地域住民に対する健康講座の開催など、会員外の方々への広報活動に尽力していきたいと考えています。



県北地区支部活動報告

支部研修の目標

県北地区支部長 伊藤 都



今年度もさまざまな施設の会員が研修に参加しやすいよう、会場を固定せず講師派遣での研修を実施しています。

新たな取り組みとしては、例年週末に開催していた「フィジカルアセスメント研修」を平日の日勤帯に開催しました。参加人数は例年より少なかったのですが、その分講師の指導が行き届いた研修になりました。また、遠方の施設からの参加があり、今までにない成果がありました。



参加者は、県協会の「新人のためのフィジカルアセスメント研修」に参加できなかった新人と受講対象外の多くの経験者です。「この研修は何回受講しても学びがある」と話す自主的参加のリピーターもいました。フィジカルアセスメント研修は経験者からもニーズが高いことがうかがえ、会員のニーズに応じた支部研修になったと評価しています。

支部研修の目標は、県協会研修への参加が困難な状況にある看護師のニーズに応じ、県協会と同等の研修を提供することと考えています。

安足地区支部活動報告

地域住民を巻き込んで 地区支部活動の充実を図る

安足地区支部長 岡 順子



今年度の企画は、看護協会の重点事業に基づき、「感染看護」「メンタルヘルスケア」「シンポジウム・がん看護」「医療安全」「クレームについて」「会員交流事業」を計画しました。中でも、今年度、最も力を入れて取り組んだ「シンポジウム・がん看護」では、医師の立場、看護師の立場、患者家族の立場と4人のシンポジストにお話し、地域住民を巻き込んでの研修を行いました。地域の方の参加とシンポジウムについては初めての企画であり、準備の段階から戸惑い、十分に準備ができず、多くの反省と課題を残す結果となりました。しかし、参加者からいただいたアンケートでは「患者家族の現実の話が聞けて良かった」「このような研修会を年何回か開催して欲しい」「研修会を様々な人に広げてほしい」「もっとPRが必要だ」などなど、多くの意見をいただきました。また研修時間内では回答する時間がないほどの沢山の質問もいただきました。今回の研修会の反省や課題を踏まえ、今後さらに地域住民を巻き込みながら、看護の向上と地域貢献のできる地区支部活動を目指していきたいと思ひます。



第16回 栃木看護学会学術集会 平成23年度栃木県看護学会学術集会を終えて

栃木看護学会企画委員長 早田 一子



11月29日、30日の2日間に亘って第16回栃木県看護学会学術集会が開催されました。発表演題数は口演20題、示説10題、参加者は2日間で1,143名。学術集会メインテーマは「沈黙から看護の言語化へ—看護の質の向上のために—」でした。学術集会長 自治医科大学看護学部学部長 水戸美津子先生より、「沈黙から看護の言語化へ“看ること・聴くこと”と“語ること・伝えること”」の講演をいただきました。シンポジウムでは「看護実践を可視化するための試み」をテーマに4名の方々にそれぞれの立場から発表をいただきました。看護の実践体験を無意識から意識化・内在化し、看護職者同士や他職種の方たちと共有していくために具体的にどう取り組んでいるのか示唆を得られたと思います。今回は初めての試みで小セミナーを企画しました。応募者が多く、お断りせざるを得ず、ご迷惑をおかけしました。今回の学会を機に、いろいろな場面で活発なディスカッションがされることを期待しています。



ALS患者等在宅療養支援研修会報告 看看連携でALS在宅療養患者・家族支援の理解を深める

ALS患者在宅療養支援プロジェクト委員会 担当理事 高田夕キ子



委員会の活動は、県の委託であるALS患者等在宅療養支援研修会の開催とALS患者支援マップの改訂の取り組みです。ALS患者支援マップの改訂は、24時間連絡体制や対応体制を充実するために今年度に完成をめざして取り組んでいます。

研修会は、病院や訪問看護ステーション勤務の看護師24名が6日間の研修を受講しました。シンポジウム・現地研修・ケースカンファレンスなどから、「今後も職場から継続して参加したい」「実際に見学し、ALSについての学びを深めた」等の感想がありました。また、関係機関の連携等からも多くの学びを得たと感じられました。

今後もALS等在宅療養患者や家族に対して充実した支援の実施をめざし、さらに研修内容を検討して研修を継続実施できるとよいと思います。



栃木県看護職員実務研修報告

栃木県看護職員実務研修委員会 担当理事 大関 京子



栃木県看護職員実務研修は、栃木県主催で看護協会が委託を受けて実施しています。

この研修は、県内の看護職を対象にリーダーシップを発揮するために、必要な知識、能力を高め医療事故防止等最新の学びを得ることで看護の質の向上を図ることを目的として、県内3か所で各コース5日間実施しています。各コース内容は、リスクマネジメント、リーダーシップ、感染看護で、各コース40名の定員で募集しています。今年度も162名の応募があり、リーダーシップが発揮できる経験3年目以上の方を対象に、81施設から158名の方が参加しました。受講者は施設での自分の課題をもって研修に参加することで、スキルアップにつながり効果的な研修ができたと思います。また、他施設との情報交換も活発にでき自分の役割を再認識し、研修での学びを自施設に持ち帰り研修効果を発揮できると思います。研修修了者には栃木県から修了証が発行されました。

次年度に向け、さらに県内の看護師の資質の向上を目指した研修を企画していきたいと思います。研修にあたりご協力いただいたみなさまに感謝いたします。

ファーストレベル・セカンドレベル教育 認定看護管理者教育研修を実施して

認定看護管理者教育運営委員会 担当理事 宇山 房子



栃木県看護協会では、日本看護協会から教育機関として平成6年にファーストレベル教育を、18年にセカンドレベル教育の認可を受け毎年開催しています。ファーストレベルは1,157人、セカンドレベルは149人が修了しており、各施設で活躍しています。

今年も、ファーストレベル教育研修は6月～10月まで開催しました。

看護専門職として同じ目的を持つ仲間と、基本的知識・技術・態度等についての基礎を学び、25日間の研修が10月28日に修了し、62名の方が看護管理者として第一歩を歩みはじめました。

セカンドレベル教育研修も、9月～12月までの30日間の研修を開催しています。中間管理者に求められる基本的責務を遂行するため、必要な知識・技術・態度の習得を目指すことを目標に、医療経済論、看護組織論、人的資源活用論、情報テクノロジー計180時間25名が学んでいます。

現在栃木県には、日本看護協会の認定看護管理者として21名が登録されています。医療技術の進歩や患者の高齢化など時代の要請に応えられるよう、看護の質を高めるために活躍しています。次年度の研修も1人でも多くの方が受講されることを期待しています。





研修受講者の感想



家族看護

開催日/11月9日
参加者数/79名

家族看護を受講して

とちの木病院
福田 悦子

今回、家族看護を初めて受講させていただきました。

私は現在、内科病棟に勤務しています。その勤務の中で最近、同疾患での入退院が多いと感じていました。その時に家族看護を学び、原因のひとつとして退院指導が十分に行えていないのでは？と思うようになりました。

今、多くの入院患者は高齢者であり、退院後の援

助なしに元の生活に戻るのには困難な場合がほとんどです。実際に家族への指導が必要となるわけですが、退院が決まってから始めるのではなく、入院時から患者の背景を把握し家族間の役割を考慮しながら関わっていくことが重要であると学びました。どの家庭にも、日頃一緒に生活する中での個人の役割があるはずで、それを考慮することで必要な援助は何か？が見えてくるようになります。また、何が一番困っているのか、問題点を明確にすることで支援がしやすくなります。

今回学んだことは実際の現場で役に立つ内容であり、ぜひ活用していきたいです。



禁煙をサポートする 「職場における禁煙支援に取り組む人材の育成について」

ニコチン依存症は脳の病気だった

開催日/7月8日・12月2日
参加者数/ 21名・ 19名

小山市民病院
篠原 忍

最近、社会の禁煙への関心が高まっているように感じます。禁煙サポーター養成研修を受講し私の「禁煙」に対する考えも変化し、禁煙を支援したいという気持ちが高まりました。喫煙は嗜好ではなくニコチン依存症という病気だということ、依存症は脳の病気だということを知りました。病気を自分で治すことは難しく、喫煙（ニコチン依存症）も病気ですから病院を受診し治療することをすすめます。現

在では保険診療による禁煙治療があります。楽にやめられる専門的な良い薬を、スケジュールに従い内服します。私自身もニコチン依存症でしたが、この治療で驚くほど楽に簡単に禁煙できました。私にできたのですから誰にでもできると思います。医療従事者の喫煙率は高いというデータがありますが、病気（ニコチン依存症）の人が病人の世話をすることは矛盾しているように感じます。まずは、私の周囲に沢山いる依存症の人々を治療に導いていけたらと考えています。



がん看護における緩和ケア

開催日/10月18日
参加者数/204名

緩和ケアから学ぶ看護～寄り添うことの大切さ～

宇都宮記念病院
小泉 恵美

がん患者の特徴・終末期の過ごし方・死の受け入れ方・家族ケア等の講義でした。講師の方の勤務する病棟は、患者と家族にとって、大切な思い出の時間となるよう、様々な行事が行われています。死と隣合わせであるにも関わらず、ゆっくりとした時間が患者のために流れているように感じました。私には、余裕をもった看護ができているのかと考える良い機会となりま

した。私の勤務する病棟の患者層は高齢であり、終末期を迎える患者は少なくありません。講義内容とは変わってしまいましたが、患者や家族にとっては、癌の終末期も高齢の終末期も、苦痛であることを、私たちは忘れてはいけない、寄り添い続けることのできるような看護がしたいと思いました。シンリーソングスは「患者一人ひとりの尊厳を尊重し、最後の時まで生に焦点をあてること」と述べています。苦痛に悩む患者に寄り添い、痛み、苦しみ解放、安心に向かえるよう、家族を含めてケアをしていきたいと思いました。



リフレクション～看護のやりがいを支える～

開催日／10月15日
参加者数／203名

リフレクション～看護のやりがいを支える～を受講して学んだこと

済生会宇都宮病院

長島 まゆみ

私は今回の研修で二つのことを学びました。

一つは講義でリフレクションとは何か、またナラティブストーリーを記入し、グループで話し合いをすることで、自分の看護観を見直したり深めたりする必要性を学びました。さらに、ナラティブストーリーを①忘れられない場面、②なぜ忘れられないのか、③こだわる看護領域、④どのように深めていきたいか、⑤大切にしている看護観の五つに分け、③

と「看護ケアの実践知」で照合すると、自分の看護における関心領域が明確となり、それが自分の看護の強みとなることを学びました。

二つ目は自分で自分を振り返り（リフレクション）、それをチームや組織の中で活かしていくことが、やりがいにつながっていくことを学びました。私たちが提供している看護は見えたり触れたりできないので、質の高い看護を提供するには、よく考え、実践し、話し合い、記録に残すというプロセスが大切になってくると感じました。



災害支援ナース研修

開催日／11月15日
参加者数／41名

災害支援ナースとして、今の私にできること

大田原赤十字病院

芳賀 久美代

東日本大震災の爪痕を残す中、専門職として自分は何ができるのかという思いもあり、研修に参加させていただきました。

研修では「災害支援ナース」としての机上シミュレーションを行いました。災害医療においては「HOW TO」はありません。今置かれている状況・環境の中で、「自分たちのできる最善の支援は何か」を常に考

えなければならないことを実感しました。そして、「考える力を養うこと」が日々の鍛錬であり、日常業務において、看護過程の繰り返しが重要なトレーニングとなることを学びました。災害の場面で、看護師1人の力には限界があります。しかし、表面化しない問題も、看護師の関心・気遣いにより表出され、解決できる問題があります。そうした自分自身のもつ最大限の力が発揮できるように、日々の看護実践を積み重ねていきたいと思います。



がん化学療法と看護

開催日／10月4日
参加者数／203名

がん化学療法と看護を受講して

獨協医科大学日光医療センター

高村 麻美

10月4日、がん化学療法看護認定看護師の吉川直子講師による、「がん化学療法と看護」の研修会に参加しました。今までがん化学療法に関わる経験がなく、知識が乏しい私は今回の研修で、ひとつでも何か学び今後の看護に活かせれば良いなと思い参加しました。がん化学療法は長期にわたるものであり、そのため、患者・家族が主体的に取り組むことが必

要となります。看護師は患者・家族の治療に対する思いを受け止め、さらに意思決定できるように支援していく重要性を学びました。また、抗がん剤の副作用が多様多様であることを学び、その副作用が患者にとって最も苦悩することであると再認識しました。今後は患者の訴えを傾聴しながら、今回の学びを活かして看護実践に取り組んでいきたいと思っています。

訪問看護師養成講習会を受講して

情熱を持って訪問看護を続けていきたい

訪問看護ステーションかたくり 青木 順子



講習会への参加はいつかしてみたいと願っていたため、今回またとないチャンスを得たことに感謝しています。実際に最前線の現場で活躍されている講師陣からの講義は、熱く心に響き感動の連続でした。数年間訪問看護に携わってきた私にとって、今まで経験したことを振り返る機会になり、大いにスキルアップを図ることができました。特に、フィジカルアセスメント・コミュニケーション能力・利用者の価値観を探り当てそれを理解すること、寄り添う看護の大切さを学びました。

今年は、受講者23名で、お互いの職場の情報交換や看護観を話し合う機会も多く、充実した32日間でした。このネットワークも大きな宝となりました。今回の学びをバネとして、今後も訪問看護師としてがんばりたいと思います。ありがとうございました。

自己の知識・技術の向上を目指して

国際医療福祉大学塩谷病院 川島 理恵



就業に向けて知識・技術の再確認をしたいと考えていた時に訪問看護師養成講習会を受講する機会をいただくことができました。

基本的知識・技術の取得と質の高い訪問看護の提供に資することを目的とした講習会では、最前線で活躍されている講師の方々の話しや、地域包括支援センター・訪問看護ステーションでの実習などを通して、①訪問看護の役割・機能・特性 ②地域における在宅機関と関係職種との役割 ③在宅療養者が生活を継続するための支援など多岐に渡る知識を吸収することができました。現在勤務している外来では、日々、様々な疾患や不安を抱えた患者が来院されます。看護者として患者が安心して診察を受け、少しでも不安を軽減されて帰っていただけるように、今回学んだことを活かしてより良い看護を提供していきたいと思います。

(受講後、国際医療福祉大学塩谷病院へ就職され、ご活躍されています。)



急変時の看護



面接技術

看護職員再就業支援研修を実施して

1人でも多くの再就業の力になりたいと思っています

国際医療福祉大学塩谷病院 村上 充子



国際医療福祉大学塩谷病院は、栃木県主催の看護職員再就業支援研修の実習病院を引き受け、2年目になります。

当院には、去年このコースを受け就職してくれた看護師が1名います。今回の県北コースの9月12日から9月16日の知識技術集中コースには、聴講も含め7名が参加し、9月27日から9月29日の技術選択コースにも7名が受講しました。

受講生の方々は、講義や実習を通しめまぐるしく変化・進化する医療技術や医療材料に驚き、中でも医療制度と共に変化していった褥瘡計画評価、退院支援、地域連携の関わりに戸惑っている様子でした。

そんな戸惑いもちながら迎えた実習最終日、12年のブランクを経て看護の世界に戻りたいと再就業した当院の看護師の横手さんと交流を持ってもらいました。彼女の『私も復職するにあたっては不安でした。



みなさんと同じように再就業支援研修を受けましたが、私にできるかしらとさらに不安が大きくなりました。でも、看護の世界に戻りたいという強い思いと勇気を奮い立たせて飛び込んだら、塩谷病院でみんなが優しく迎えてくれ教えてくれました。みなさんも大丈夫ですよ。勇気を持ってください。』の言葉に、受講生たちは、私も一歩踏み出せるかなという表情が見えた気がします。

県内の眠った力を持っている看護師さんたち、私たちはみんなの力を待っています。1人でも多くの再就業の力になりたいと思っています。勇気を持って一歩踏み出してください。

実習指導者講習会を実施して

実習指導者講習会って？

実習指導者講習会委員長 自治医科大学附属病院 大海 佳子



実習指導者講習会は、看護学生が夏休みの期間を利用して、普段教鞭をとられている先生方の協力のもと開催しています。教育原理・教育心理・教育方法・看護論など教育や看護に関することや実習指導の原理など実習指導に関すること・人間関係論などの講義を240時間受講した後、7日間の演習を行います。38日もの間臨床から離れ、勉強をするという体験を通し受講生の表情や意識の変化を感じ、企画側としても毎回充実感で一杯になる講習会です。

研修最終日に、学生の教育目標を理解することの重要性を認識し、スタッフに対して自分がどう関わらべきかを明確にしていく受講生や、学生の立場に立って考え行動することの重要性を実感したという発言をする受講生からは、今後の展望さえ感じるような生き生きとした姿があります。また、苦楽を共にした受講生同士で絆を深め、困ったときの協力者となれるような関係性を築く受講生も多く見受けられます。

しかし、多くの気づきや学びだけでは研修を受講した意味がありません。この学びを実践に活かし、成果を出して初めて研修が活かされるのです。そこで昨年からはフォローアップ研修として、実習指導者講習会を受講した方たちを対象として、学びを实践でどう活かしているのか、困っていることは何なのかを報告し、ディスカッションをする内容の研修を加えました。その報告を聞くと多くの受講生が研修の学びを实践に活かして行動し、成果を挙げていることがわかります。



学びが多く人気の高い講習会ですが、平成24年度から2年間は教員養成研修が開催されるため休講となります。再開時には多くの受講生とがんばっている卒業生の報告を聞けることを楽しみにしています。

「看護職のワーク・ライフ・バランス」を考える

～魅力ある職場にするために～

ワーク・ライフ・バランス推進委員会委員長
高崎 至子



日本看護協会では看護職者の職場定着を目指し、「仕事と生活」のバランスを考え、働きやすい職場にするための取り組みが、一昨年よりスタートしています。当協会では今年度より、日本看護協会との協働によるワークショップの参加に県内4施設から応募いただきスタートしたところです。

委員会の設立、各施設へのバックアップ体制など急務ではありましたが何とかチームでの協力体制が整い試行錯誤の中、進行しているところです。

6月から参加施設のインデックス調査（施設調査・個人調査）を行い、その結果を元に8月には「WLBワークショップ」を開催し、公開でのワークショップには一般施設からの参加者も多数同席され、参加施設の結果分析、目標到達までのプランニングを公聴することができました。また、日本看護協会からの推進プロジェクトチームの方々からの貴重なご意見等に多くの参加者が習得できた事柄も多々あったことと思います。

インデックス調査はその施設の日頃の取り組み、良く連携できている部分、院内規則は作成しているが周知できていない部分、そのために誤解が生じ不満となっている部分、職業意識、待遇、職場満足度、人間関係などが明らかになるため、職場の状況が浮き彫りになります。それらから職場環境の改善点が容易に見いだせることは、施設にとっても働きやすい環境を整えることにいち早く取り組むことが可能となり、職場満足度が高まることは職員の定着化が増し、職員採用への道も開かれることに繋がります。

施設の魅力は施設に属する職員全員で作り上げることがとても重要です。

栃木県の常勤看護職員離職率9.4%（全国平均11.2%）・新卒看護職員離職率11.2%（全国平均8.6%）となっており、新卒看護職員離職率は全国ワースト6となっています。（「2010年看護職員需給状況調査」より）看護師のなり手が減っている今日、看護師を目指し、資格を得た仲間を大事に、そして一人ひとりの看護師が「仕事と生活とを調整し、良く生きる環境」のために、多くの施設が考えていかなければならない取り組みであろうと思います。

平成24年2月3日（金）には4施設の6月からの取り組みの実際を「フォローアップワークショップ」として公開で行います。自分の施設を見直す機会として多くの方々の参加をお待ちいたしています。

詳しくは栃木県看護協会ホームページにアクセスをお願いいたします。



看護職員イメージアップ対策PR事業

かけがえのない大切なもの

済生会宇都宮病院 柳澤 さゆり



現在、日本の思春期性教育問題として、「性行為の低年齢化、性感染症の増加、望まない妊娠・中絶の増加」があります。私は、性教育を行う際、生徒が主体的に参加できるように、自分の人生設計や、見つめ直した上で、かけがえのない大切なものは何か考える時間を作っています。また、避妊や、性感染症の知識、お産に関わる助産師として命のメッセージも伝えています。感想には「人生を考えるきっかけになった、自分を大切にしたい、産んでくれたお母さんに感謝、支えてくれている人に感謝して生きる。」などがありました。今後も、思春期の若者の自尊感情に働きかけられるような気持ちのこもった性教育を行っていきたくと考えています。そして、若者が自ら人生を考え、責任のある選択をしていけるよう支援していきたくです。

イメージPR出前授業～性教育授業を行って～

芳賀赤十字病院 南雲 佐苗

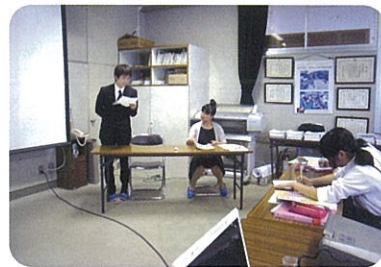


生と性に携わる専門職として地域の小学校・中学校・高校へ出向き、性教育を含めた命の大切さを伝える出前授業を行っています。看護師・助産師をより身近に感じてもらうため、私たちの仕事についてもお話ししています。小学生は白衣を着ているというだけでも、興味を持ってくれるので、あえて白衣で授業を行います。命の連続性や自分の命の始まりを聴く生徒の目は輝いており、生徒に医師役・産婦とその夫役、赤ちゃん役をやってもらい、生まれる瞬間を再現します。生徒自ら、「赤ちゃんがんばれ」や「お腹をなでる」などアドリブが入り、無事に生まれた瞬間には拍手が巻き起こります。授業後は、自分は選ばれて生まれてきた、自分の命を大切にしたい、両親に感謝したいという言葉や看護師・助産師になりたいという声も多くいただきます。

これからも日常業務や出前授業を通して、命をつなぎ、世代をつないでいきたいと思えます。

イメージアップ対策PR事業に参加して

宇都宮中央病院 大橋 亮太



6月27日に「看護職員イメージアップ対策PR事業」のため宇都宮市立泉が丘中学校に行きました。学校で「看護の仕事に興味のある人」と募集したところ、1年生6名、3年生9名が集まってくれました。仕事の内容、夜勤などの勤務、看護師になるための進路説明、やりがいについて体験をふまえて話をしました。学生は、看護師と保健師のちがいや受験科目について質問したりノートにメモをとり、真剣に聞いてくれました。数日後、参加した学生の感想文が送られてきました。その中に「現場で働いている方のお話だったので本などで調べるよりも身近に感じることができました」「絶対に看護師になると心に決めました」と書いてあり、僕たちの話が進路の選択に役立ったと感じてうれしかったです。今回、話を聴いてくれた中学生が看護師になる6年後には、尊敬される先輩看護師になりたいと思えます。

イメージアップPR出前授業を行って

小山市民病院 栃木 由恵



今年6月に小山高校で行われた「夢と仕事」をテーマにした出前授業に、パネラーとして参加しました。

日産自動車・JTB・足利銀行の方々とディスカッションを行い、それぞれの職業についてPRしました。病院の概要や仕事の内容、看護師という職業を選んだ理由、高校・看護学生時代どんな学生だったか、就職してからの失敗談やうれしかったこと、現在の夢や希望・やりがい、どんな人材が望まれるかなどのお話をしました。

今回の授業の対象者は高校1・2年生ということで、今後の高校生活や進路決定などに、少しでも役に立つことができればうれしいと思えます。そして、こういった機会が増え、看護師を目指す人が1人でも増えればうれしいと思えます。

“コールセンター”開設しました!! ~訪問看護の電話相談始めました~

平成23年10月26日(水)栃木県看護協会の一室に「栃木県広域対応訪問看護ネットワークセンター」を設置、「訪問看護の電話相談」訪問看護コールセンターを開設しました。この電話相談は、栃木県から高齢化進展への対応の一つ「訪問看護の安定的な供給による在宅療養環境の充実」を目的とする訪問看護支援事業の委託を受け、栃木県看護協会および栃木県訪問看護ステーション協議会の協働で実施しています。

3人のベテラン看護師が交代で、親切丁寧・適確なアドバイスをいたします。いきいき健康生活や家庭介護・看護の方法、訪問看護を受ける手続やサービス内容、訪問看護利用料金や多職種間の地域連携等々、お気軽にお電話ください。

訪問看護コールセンター

【開設日】毎週火曜日・水曜日・金曜日 9:00~16:00 ☎028-625-1173

訪問看護コールセンター
責任者 板橋イク子

ナースセンターのお知らせ

ナースバンク事業(看護師等無料職業紹介所)

ナースバンクに登録しましょう!

ナースバンクは、**無料**職業紹介事業者として、求職中の看護職を必要としている求人施設や事業所に登録していただき、**無料**で職業紹介をしています。看護職であればどなたでもご利用できます。(登録には看護職取得免許番号が必要です。)
求職・求人でお悩みの方は、お気軽にご相談ください。

インターネットでも登録できます

栃木県看護協会のホームページからアクセスできます。資格者免許番号が必要です。

※類似の派遣業者がありますので、「**栃木県看護協会 栃木県ナースセンター**」であることをご確認ください。

アドレス <http://www.nurse-center.net/>



登録の流れ

- ①登録 (・求職中の看護職
・看護職を募集している施設)
- ②相談・情報提供・検索
- ③紹介→④面接→⑤報告

利用曜日及び時間

- 月~金曜日
- 電話相談の場合
9時~12時、13時~17時
 - 来所相談の場合
9時~11時、13時~16時

休館日

- 土曜日、日曜日、祝祭日
- 年末・年始(12/29~1/3)
- お盆(8/13~16)

お問い合わせ

ナースセンター
☎028-625-3831

平成23年度

看護職員再就業支援研修

〈知識・技術集中コース〉

2/6(月)~2/10(金)

下都賀総合病院

〈技術選択コース〉

1月 宇都宮中央病院

2月 国際医療福祉大学

塩谷病院

★詳しくは看護協会ホームページをご覧ください。

看護職員イメージアップPR事業

看護職員の出前授業

地域の中学校や高等学校へ出向き、現場看護職員の生の声で看護職の魅力・喜び・実際業務・進路相談・性教育等について話をしています。

看護職に興味のある方は、学校を通して看護協会ナースセンターまでお知らせください。

訪問看護支援事業

看護職者を対象とした在宅ターミナルケア研修会

訪問看護ステーションの看護職者を対象とした在宅ターミナルケアの専門的な知識と技術を習得するための研修会を開催いたします。

期間は、平成24年1月から2月にかけての3日間となります。

詳しくは、事業所へのお知らせや看護協会ホームページをご覧ください。

★訪問看護師養成講習会等については看護協会ホームページをご覧ください。

「看護の心」普及事業

5月12日は「看護の日」

フローレンス・ナイチンゲールの誕生日にちなんで、12日を含む週を「看護週間」と制定されました。メインテーマは「看護の心をみんなの心に」。

記念事業や看護職を目指す学生や社会人のための進路相談を行っています。

高校生の看護体験もあります。各学校の進路指導担当者や看護協会へご連絡ください。



こんな活動しています

シリーズ
3

フライトナースの活動

獨協医科大学病院 須永 準里



栃木県ドクターヘリは運航開始から間もなく2周年を迎え、10月末現在、出動総数は776件になりました。搬送先の病院のみなさまに対しては、ご協力感謝申し上げます。7月より広域搬送協定連携が定められ、群馬・茨城県の重複した県境の要請に対して県をまたいで活動しています。今回、3枚の写真を通してドクターヘリを担当するフライトナースの活動を紹介します。

1枚目は基地病院である獨協医科大学病院とヘリポートです。フライトナースは現在6名で、5~6回/月ドクターヘリを担当します。普段は、救命救急センター病棟で入院患者・初期治療室看護を行っています。担当の日は常に無線機を携帯し、「出動」のコールで救急バッグを持ってヘリポートまでの約150mを走ります。

2枚目の写真はヘリの中です。ストレッチャーの隣がナース席で、向かい側2席がドクター席になります。ヘリの中は狭く、移送中はこの中で薬剤投与や補助換気、看護記録の記載等を行います。患者のすぐ隣がナース席なので、意識レベルの確認、大股動脈や橈骨動脈の拍動を確認し急変に備え、時には「気持ち悪くないですか?」「あと〇〇分で着きますよ」と励ましの言葉をかけます。

3枚目は訓練場面の写真です。時には救急隊と合同訓練も行います。直接事故現場に行き、傷病者救出中に静脈ラインを確保することや鎮痛剤を投与することがあります。救助作業の邪魔にならないように、消防隊員に確認して行動します。

「あの時の看護師さんですよ、無事に病院にこられました。」「痛みがとれて本当に良かった。」と言葉をいただくとき、患者が退院するとき、この患者に携わることができて良かったと思います。ドクターヘリは患者1名を病院に搬送するために、多くの人たちの理解と協力が必要です。消防機関や医療機関のプロフェッショナルな部分に触れることができ、私たちもしっかりしなければと思います。発展途上ですが、フライトナースとしてがんばっていきたいです。





私の職場の好きなところ

シリーズ **35**

国際医療福祉大学塩谷病院 手術室 古滝 祥子



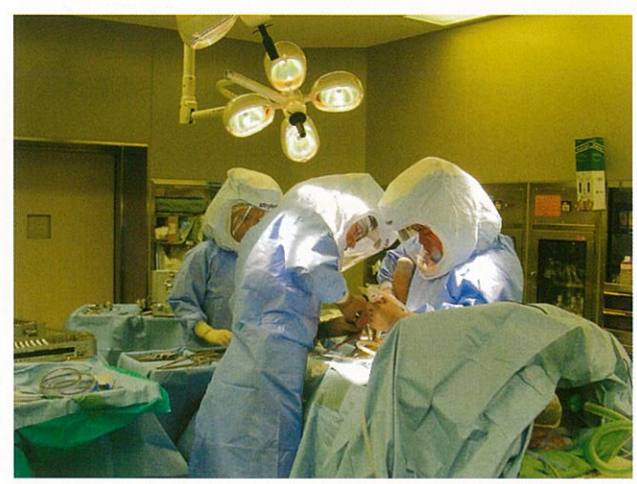
国際医療福祉大学塩谷病院は、栃木県北部に位置し、塩谷医療圏（矢板市・さくら市・塩谷町・高根沢町）における二次救急指定病院としての機能を果たし、新たにスタートしてから2年半が経過しました。

来院される患者や手術の件数もそれと比例するようにどんどん増えて、地域に貢献しているということを私たち看護師も実感し、大変やりがいを感じています。

私が勤務する手術室は、看護師が11名・看護助手が2名・麻酔科医師2名と、少人数ですが効率よく業務を行っています。手術内容は、消化器外科・整形外科・脳外科・眼科・泌尿器科・血管外科・形成外科・皮膚科などで、いろいろな科の手術が毎日行われています。

特に今年の4月から、麻酔科医師や、整形外科常勤医師の着任で、手術の件数が大幅に増えました。私たちスタッフも新しい情報や技術を習得し、協力しながら日々の手術に臨んでいます。

私はまだ勤務2年目であり、毎日自分の担当になった手術が無事に終わるようにすることで精一杯です。先輩方が周りのスタッフにも気を配り、事故の無いように心がけている姿をとて



も尊敬しています。そしていつか自分もそのようになれるように今は毎日が学びの日々です。

また、手術室看護師とは一般的な看護業務と内容が違い、新人で入職してからとても戸惑いがありました。自分の業務は患者のためになっているのか、これは看護なのかと自問自答する日々でした。しかし手術室看護師として2年目を迎えた今、患者が手術後元気になっている姿を見ると、医療・看護の素晴らしさや、役に立てている嬉しさを実感するようになりました。

これからは、もっともっといろいろな手術を経験し、学びを深めるよう努力し、先輩方のような素晴らしい手術室看護師になれるようにがんばっていきたいと思います。

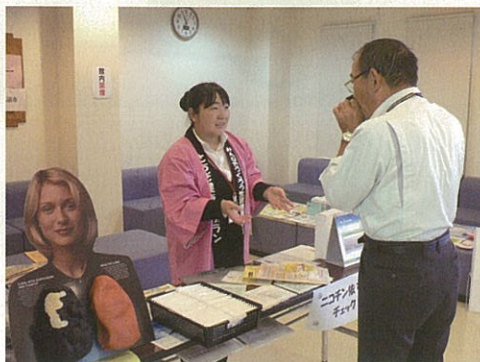


募集のお知らせ ♡「私の職場の好きなところ」の原稿を募集しています。
〒320-8503 宇都宮市駒生町3337-1 とちぎ健康の森4F 栃木県看護協会 広報出版委員会宛

一般の方のコナー

県民の健康のために ～喫煙対策の取り組み～

県西健康福祉センター 健康対策課 保健師 佐藤 菜苗



県西健康福祉センターの保健師は、難病、感染症、精神保健、母子保健、生活習慣病の5つの領域で県民の健康の維持・増進のために活動しています。

その中でわたしは喫煙対策を担当し、その一貫として小学校や保育園、事業所等へ出向いてたばこの害についての普及啓発を図ったり、禁煙サポーターの養成や禁煙相談等も実施しています。

先日、鹿沼の商工会議所で実施された健診会場にて健康づくりイベントを開催しました。その中で喫煙予

防のブースを設置し、健診受診者に対して呼気中の一酸化炭素濃度の測定や、禁煙希望者に対する禁煙相談を行いました。禁煙に全く興味がない方へのアプローチ方法の難しさを感じましたが、如何にして禁煙に興味を持ってもらうのかを試行錯誤して考えるのは保健師の醍醐味であるようにも感じます。

みなさんも健康のために禁煙に取り組み、御家族や患者様に対してたばこの害を一緒に普及啓発していきませんか？禁煙サポーターや禁煙について興味のある方は、ぜひご連絡ください！



自分主体の満足のいくお産をしましょう！

自治医科大学附属病院 総合周産期センター助産師 渡辺 道子



助産師という職業をご存じでしょうか？助産師とは、厚生労働大臣の免許を受けて、妊婦・産婦・褥婦（じょくふ）・新生児の保健指導を行うことを仕事としています。つまり、妊娠した時から、出産に向けての心と体の準備のお手伝いをし、出産の時には、安全で満足のいくお産になるように全力でサポートいたします。そして、産後は、退院後に楽しく安心して育児が行えるように、いろいろなコツをお話します。

私たち助産師は、あくまで『わき役』です。『主役』は、出産される方です。自分主体の満足のいくお産をするためには、ご自分がどのような出産をしたいかを考え、それが実現できる施設を選ぶことから始まります。そして、妊婦健診をきちんと受け、専門家である助産師と相談しながらバースプラン（どのようにお産をするか）をたてましょう。

病院の中に「院内助産所」や「バースセンター」といった施設も増えてきております。

そういう所を利用するのも一つの方法かと思えます。



味自慢

里いものグラタン

●材 料(4人分)

里芋	500g	小麦粉	大さじ3杯	*野菜サラダ
ほうれん草	250g	牛乳	400ml	大根・水菜
ベーコン	140g	とろけるチーズ	4枚	
バター	20g	塩・コショウ	少々	

●作り方

- 1 里芋は皮をむき、1cmくらいの輪切りにし、いもがかぶるくらいの水をいれ、串が通るくらいの硬さにゆでる。(3~4分位)
- 2 ほうれん草、ベーコンは、食べやすい大きさに切り、しめじはばらしておく。
- 3 里芋がゆであがったら、水気をとり、ボールで粗くつぶし、軽く塩、コショウをしておく。
- 4 フライパンにバターを溶かし、ベーコン、しめじ、ほうれん草の順番で炒めていく。火が通りしんなりしたら火を止める。
- 5 4の中に3の里芋入れ、小麦粉を少しずつ振り入れながら、ざっくりと混ぜ合わせる。
- 6 5に牛乳を入れ、粘り気がでるまで煮込み、塩、コショウで味を整える。
- 7 6を耐熱皿に移し、チーズをのせ焦げ目がつくまで焼けばでき上がり。



料理提供者：石橋 福ちゃん

ペット自慢

私の愛娘のハム子です。
ふっくら頬とまんまるの
お尻が自慢です。

フロッキー
おいしい~



チョコ可愛い♡

写真提供：岡台 アッコママ

第26回栃木県看護大会

- 期日 平成24年5月12日(土) 予定
- 講師 「森のイスキア」主宰 佐藤初女
- 会場 栃木県総合文化センター
メインホール

平成24年度栃木県看護協会 通常総会

- 期日 平成24年6月16日(土)
- 会場 とちぎ健康の森講堂

栃木県看護教員養成講習会 開催のご案内

平成24・25年度開催いたします。
詳細についてはHPをご参照ください。

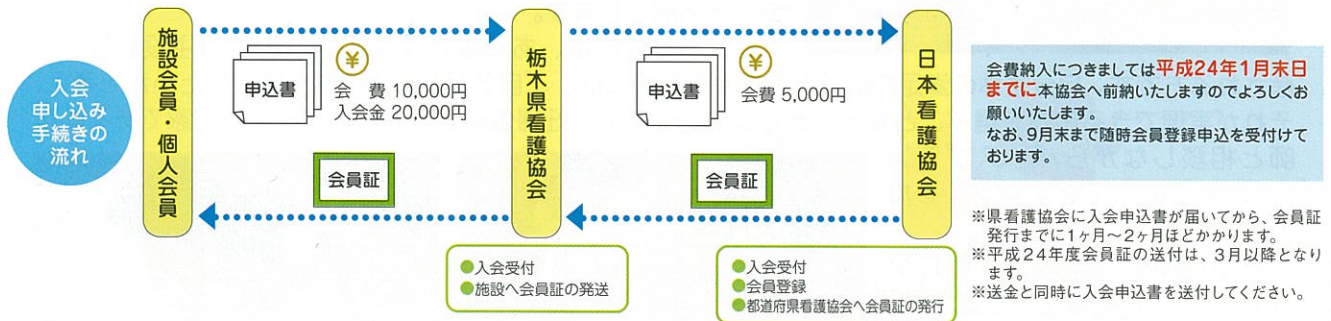
問い合わせ先 栃木県看護教員養成講習会準備室
☎ 028-658-0077

平成23年度健やか親子21全国大会 (母子保健家族計画全国大会)における (社)日本家族計画協会会長表彰

芳賀赤十字病院 細野 克子



「ご継続入会手続」のご案内 平成24年度の入会手続きを受付けます



編集後記

2011年流行語大賞は‘なでしこジャパン’でした。東日本大震災で失われたものははかりしれないものがありましたが、そこから得られた絆や復興への希望が‘なでしこジャパン’にこめられたのだと思います。栃木県看護協会も公益社団法人に移行し、協会員のみなさまや一般の方々へも身近な広報誌となるよう努力していきたいと考えています。(菊地 記)