



# 看護 とちぎ



「佐久山紅葉まつり」  
提供：大田原市観光協会

「町の保健室 大田原女子高等学校」  
撮影者：鈴木孝子(栃木県塩原温泉病院)

## CONTENTS

- ❷ 研修報告  
平成26年度 栃木県・下野市総合防災訓練に参加して
- ❸ こんな活動しています シリーズ7
- ❹ ふれあい看護体験2014
- ❺ 平成27年度公益社団法人栃木県看護協会役員・職能委員・推薦委員並びに  
平成28年度日本看護協会通常総会の代議員及び予備代議員の公募について
- ❻ 一般の方へのコーナー あなたのストレス反応チェック
- ❼ 私の職場の好きなおとこ シリーズ42
- ❽ お知らせ

会員数 10,739人 (H26.10.10現在)

保健師	531人 ( 19人)
助産師	309人
看護師	9,001人 (689人)
准看護師	898人 ( 70人)

男子は( )で再掲



# 研修報告

## 新人助産師研修会 これからの私



芳賀赤十字病院  
内田 小百合

今回の研修は、コミュニケーションスキルを用いた母乳育児支援の講義と各施設での助産業務や、自分達が日々感じていることについて情報交換を行いました。母乳育児支援ではコミュニケーションスキルを用いて母親のありのままの感情を受容し、情報提供を行い、自己効力感を高めるサポートをすることの重要性を学びました。情報交換では、新人助産師として働き始めて現実と

のギャップに思い悩む者も多くいました。共に同時期に助産師となった皆と出会い、悩みを共有し意見交換することで互いに共感することができました。また、自他施設の相違や自施設の新たな魅力に気づきました。当院は、二次救急を担う病院であり、ハイリスクの妊産褥婦が多くいます。個々の妊産褥婦の心に寄り添った看護・助産ケアが提供できるように日々精進していきたいです。そして助産師として母子の傍らで見守り・支援していく存在でありたいと改めて誓いを胸に刻んだ研修でした。

## リーダーシップ リーダーシップ研修での学び



新小山市民病院  
新井 麻衣

私が一番興味深かったテーマは、「後輩指導とリーダーシップ」です。後輩指導に必要な要素の中では、スキルより人格が問われるということでした。知識・技術の向上も大切ですが、まずはその人と向き合い相手の能力を見極めることが大切だということです。コミュニケーションを円滑に図るためには、現在使われている様々なコミュニケーションツールの中で、どれを選択する

かということも重要なことだと感じました。また、「ありがとう」や挨拶をきちんと言うことも、リーダーシップを取っていくためには必要な要素であることを学びました。挨拶は言葉のキャッチボールであり、次の会話に繋げることができます。人としてリーダーとしての信頼関係を築いていくために、実践していきたいと思います。今後は、相手の立場に立ち一緒に育っていきけるような後輩指導と、リーダーシップを心がけたいと思います。

## 職場のメンタルヘルス 職場のメンタルヘルスを通して学んだこと



光南病院  
永井 恵子

看護職は、一般の方と比べ過度な肉体的、精神的ストレスにより離職率が非常に高いということでした。医療の現場においては、幅広い年齢層の患者様がおり、その患者様のニーズに応じた看護が要求されます。また常に医療事故を起こさないように、緊張感のある職業であり、知らず知らずのうちにストレスを受けています。

看護職は、持続的緊張感の長期化により、燃え尽き症候群の経過をたどる人も多いとのこと。グループワークで、「お金以外で今貰えるとしたら何が欲しいですか。」の問いにはほぼ全員が長期休暇を希望するという回答でした。現実的に疲労や精神的ストレスが過度になるにつれ、適度な休息がとても大切なことだと実感しました。また講義の中では人間関係を築くために、アサーティブな自己主張はとても重要であり、相手の立場になり、話を傾聴し自分の気持ちを明確に伝えることが大切であると感じました。

## 平成26年度 栃木県・下野市総合防災訓練に参加して

獨協医科大学病院 椎名 行男

平成26年8月31日下野市国分寺運動公園において「チーム栃木～行政と県民・市民が一体となった防災・減災のまちづくり～」をフレーズに、99団体1300名のスタッフ、総勢6000名が参加して防災訓練が行われました。

防災訓練は市内で震度7の地震が起き、家屋倒壊やガス、電気に被害が生じたことを想定し行われました。自分たち看護協会の災害支援ナースは、医師会の先生方や、日本赤十字社栃木県支部のスタッフと協力しながら、トリアージ・タッグによる初期評価や初期治療を行いました。

県内では竜巻や地震による被害、国内では広島県の土砂災害や、御嶽山の噴火災害など、様々な災害が発生しています。今後は災害支援ナースとして今回の貴重な体験を基に、いつでも活動できるよう訓練し、準備をしておきたいと思いました。





地域包括ケア病棟スタッフ一同



新館病棟と総合健診センター

## こんな活動しています シリーズ 7

### — 平成26年9月1日から、 地域包括ケア病棟を開設しました —

那須中央病院 地域包括ケア病棟 師長 鈴木 晃世



当院は急性期病床94床（入院基本料10：1）、療養病棟73床合わせて167床の病院、附属総合検診センター、介護老人保健施設同仁苑、介護居宅事業所ケアプラン桜、さくら訪問看護ステーションを併設した地域密着型の病院です。皆様に支えられ、開院後32年が過ぎました。

厚生労働省は、今年度の診療報酬改定において、病院は病床機能を明確にし病期にあった適切な医療サービスを提供する病床再編策を打ち出し、新たに地域包括ケアシステムを支える中核病床として地域包括ケア病棟を新設しました。

当院でも平成26年9月1日から、県北地域第1号の地域包括ケア病棟（南2階病棟48床）を開設する運びとなりました。現在、医師、看護師23名、看護補助者5名、専従理学療法士1名、専任医療ソーシャルワーカー1名の体制を確立し運営しております。

病気の種類や程度を問わず、高齢の患者さまは一旦具合が悪くなると、すぐに元の生活に戻ることが困難になることが多くあります。そこで、入院治療初期から、認知症予防と廃用症候群予防に取り組むことで、認知症が進まない、寝たきりにならない看護の展開を目指そうと考えています。

地域包括病棟に入院してくる患者さまには、入院直後から、医師、看護師、医療ソーシャルワーカー、理学療法士（作業療法士）がチームを組み、またさまざまな職種のスタッフと連携し、患者さま、ご家族と密接にかかわり、安心して、在宅へ戻ってゆける支援体制作りを進めています。

地域の病院・医院・診療所の患者さまや、施設からの受け入れを柔軟に行うことで、地域包括ケアシステムの基盤が創られ、地域の人々や医師の安心を確実なものにすることができるよう努力し、当院の理念である“地域住民に愛され、信頼される病院に”を合言葉に、地域包括ケア病棟だけでなく、病院全体で取り組んでいけるよう努力していきたいと思っております。



# ふれあい看護体験 2014



## 看護師になるために

体験先：西方病院

栃木女子高等学校 池田 早輝

私は、今回西方病院で足浴や食事介助の様子を見学したり、患者さんとお話させていただきました。最初は緊張してしまいましたが、看護師さんの明るく優しい姿を見て次第に楽しくなりました。私の担当した患者さんは、大正生まれで戦争も経験しています。そこで私が生まれるずっと昔のこと、苦労したことをたくさん教えてくれました。看護をしながらも人生の大先輩から話を聞いたことは、とても良い経験となりました。

体験中には他にも新しい発見や、うまくいなくて悔しい思いをすることもありました。その度に、看護師さんのすごさを感じることができ、ますます私の憧れの存在になりました。

今回で看護体験は3回目でしたが、病院によって違いはたくさんありました。でも看護師さんは、常に患者さんのことを考え寄り添っている、ということはどこも同じです。これから、体験したことを忘れず立派な看護師になれるよう頑張ります。ありがとうございました。



## 夢への第一歩

体験先：栃木医療センター

宇都宮南高等学校 佐藤 泰葉

私は、「ふれあい看護体験」に参加し、看護師になりたいという夢が更に大きくなりました。

私が体験した小児科病棟では、生まれたばかりの赤ちゃんを初めとするたくさんの子どもの入院していました。私は痙攣を起こして入院した7歳の子どもとのコミュニケーションや、生後1週間の赤ちゃんを抱いたりなどの体験をしました。その中でも、7歳の子どもの笑顔が印象に残っています。初めは人見知りをして、なかなか私に笑顔を向けてくれませんでした。担当の看護師さんと同じ様に、明るく声を掛けることでボールを投げたりなど、楽しそうな笑顔を見ることができました。

担当して頂いた看護師さんの様に一人ひとりをよく観察し、明るく接することのできる看護師になりたいと強く思いました。夢を実現できるよう、日々精進していきたいです。



## 新たに見つけた道

体験先：国際医療福祉大学病院

矢板東高等学校 佐藤 有希

私はもともと臨床検査技師を目指していましたが、医療系のテレビ番組や母の死をきっかけに看護師の仕事に興味を持つようになりました。そのため、自分の将来を見つけるために今回の体験に参加しました。

体験では患者さんと触れ合ったことが一番印象に残っています。患者さんに足浴をしたり、お話をする機会はめったにないことなのでとても緊張しました。至らない所が多いにもかかわらず、優しく微笑みながら「ありがとう」と言われました。この時に改めて感謝されることの喜びを知りました。また、直接体に触れるなどの大変さだけでなくふとした時に幸せがある素敵な職業だとも感じました。

今回、病院側の立場になり、少しの時間でも今まで知ることのできなかつたことを経験したおかげで、将来への新たな道を開くことができました。ありがとうございました。

# 平成27年度公益社団法人栃木県看護協会 役員・職能委員・推薦委員並びに 平成28年度日本看護協会通常総会の 代議員及び予備代議員の公募について

平成27年度公益社団法人栃木県看護協会役員・職能委員・推薦委員並びに平成28年度日本看護協会通常総会の代議員及び予備代議員は、平成27年度の通常総会において選出されます。この度、次年度（平成27年度）に改選される役員・委員並びに平成28年度日本看護協会通常総会の代議員及び予備代議員について公募を行いますので、立候補される方は次の要領で届け出てください。なお、推薦していただいた方々につきましては、推薦委員会で協議の上、候補者として推薦を決定させていただきます。

## 1 公募する役員・推薦委員・代議員及び予備代議員は、下記のとおりです。

役職名	公募数
会長	1
副会長	1
専務理事	1
常任理事	1
職能理事(保健師)	1
理事	4
准看護師理事	1
監事	1

職能委員	公募数
保健師職能	5
助産師職能	4
看護師職能	7

委員名	公募数
推薦委員	7

代議員・予備代議員	公募数
代議員	12
予備代議員	12

## 2 立候補基準

- ① 公益社団法人栃木県看護協会の目的、規約に沿って組織を強化発展させるよう実践できる方（職能委員・代議員及び予備代議員は、その限りではない）
- ② 栃木県看護協会の会員歴6年以上で協会組織を理解している方
- ③ 正会員5名以上の推薦を必要とする
- ④ 栃木県看護協会が定めた会議に出席できる方
- ⑤ 監事については、会員又は会員以外の者で、監査・会計などの学識経験者

## 3 届出先・届出期日

- ① 届出用紙は、栃木県看護協会ホームページからダウンロードするか、看護協会（総務課）にお問い合わせください。
- ② 届出先 〒320-8503 宇都宮市駒生町3337-1 とちぎ健康の森4F  
公益社団法人 栃木県看護協会 推薦委員長あて
- ③ 届出期日 平成26年12月10日（水）当日消印有効
- ④ 照会先等 電話 028-625-6141 <http://www.t-kango.or.jp>



一般の方へのコーナー

# あなたのストレスはどうか あなたのストレス反応チェック

※最近1か月間のあなたの状態について、あてはまる所に○をつけてください。

心理的 ストレス 反応	1	気力がわかない	
	2	元気がない	
	3	興味がもてない	
	4	怒りを感じる	
	5	内心腹立たしい	
	6	イライラしている	
	7	ひどく疲れた	
	8	へとへとだ	
	9	気がはりつめている	
	10	不安だ	
	11	落ち着かない	
	12	ゆううつだ	
	13	楽しめない	
	14	何をするのも面倒だ	
	15	物事に集中できない	
	16	考えがまとまらない	
	17	気分が晴れない	
	18	仕事が手につかない	
	19	悲しいと感じる	

身体的 ストレス 反応	20	めまいがする	
	21	体のふしぶしが痛む	
	22	頭が重かったり頭痛がする	
	23	首筋や肩がこる	
	24	腰が痛い	
	25	目が疲れる	
	26	動悸や息切れがする	
	27	胃腸の具合が悪い	
	28	食欲がない	
	29	便秘や下痢をする	
	30	だるい	
	31	風邪をひきやすい	
行動 反応	32	疲れているのに眠れない	
	33	欠勤・遅刻が増えた	
	34	仕事の能率が悪くなった	
	35	仕事のミスが増えた	
	36	周りの誘いにのらなくなった	
	37	表情や言動が変わった	
	38	お酒の量が増えた	

参考：中央労働災害防止協会の職業性ストレス簡易評価

## ○が多い人は、心が危険信号！

早めの休養でエネルギー充電！  
1人で抱えず誰かに相談して心の重荷を減らす  
たっぷりゴロ寝をしても回復しない時は受診を！



## ○が多い周りの人には、心配りが必要！

放置しないで穏やかに声かけ→気持ちに共感しながらゆっくり傾聴→プライバシーに配慮しながらサポート→必要時、専門相談機関と連携しサポート体制をつくる

# 私の職場の好きなところ

シリーズ

42

栃木県立岡本台病院 清田 知子

## 支えあう職場



栃木県立岡本台病院は、病床数 267 床の単科の精神科病院です。休日・夜間における精神科救急医療、アルコール専門医療、医療観

察法に基づく医療の提供など公立の精神科病院としての役割を担うと共に、精神科リハビリテーション医療による地域移行へ向けた医療の提供・患者支援を行っています。また、県内の多くの看護学校における精神看護学臨地実習を受け入れていますので、当院での実習が印象に残っている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

当院には、6つの病棟があります。現在私は、昨年度開棟した医療観察法病棟に勤務しています。医療観察法とは、従来からある精神保健福祉法に加え、平成 17 年に施行となった精神疾患の患者さんに係る法律です。栃木県では平成 25 年に医療観察法指定入院医療機関として当

院が整備され、新病棟開棟の運びとなりました。医療観察法は心神喪失等の状態で重大な他害行為に至った方が対象となっており、病状のコントロールと再他害行為の防止から社会復帰の促進を目指し様々な治療プログラムを実施しています。

治療を進めるに当たり、患者さん個々の病状や背景が異なるためなかなか治療が進まずに、精神科看護の難しさを感じる場面も多くあります。そのような中で、共に勤務している看護師や他職種が様々な視点から患者さんの見方を教えてくれ、新たな治療の方向性が開けたりします。また、ユーモアを持ち難しい局面からも精神科看護のやりがいや面白さを引き出してくれる会話のやり取りが私の職場の好きなところであり、精神科看護を続ける原動力になっていると感じています。

「人は人の中で支え合い、人の中でしか回復しない」精神科看護のリカバリーにおける言葉を実感できる職場です。



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 広報委員会宛



# 味自慢

## 秋鮭と秋野菜の韓国風



### ●材料

秋鮭	1切れ	茄子	1/2個	たれ	
長ネギ	1/2本	ピーマン	1/2個	醤油	大さじ2
赤パプリカ	1/8個	ごま油	少々	みりん	少々
しいたけ	1個	サラダ油	少々	コチュジャン	大さじ2
しめじ	20g	小麦粉・塩・胡椒	少々	ラー油・味の素	少々
				長ネギみじん切り	少々

### ●作り方

- 1 魚に塩・胡椒し、小麦粉をまぶしておく。
- 2 長ネギを白髪ネギにしておく。
- 3 茄子は素揚げし塩をふっておく。
- 4 たれは全てを合わせよくかき混ぜておく。
- 5 パプリカ・ピーマン・しいたけ・しめじはサラダ油とごま油で軽く炒める。
- 6 魚はサラダ油をしいたフライパンで焼き色をつけながら、火を通す。魚を3等分に切っておく。
- 7 皿に魚を並べ、炒めた野菜と茄子を彩りよく盛り付ける。その上からたれをかけ、最後に白髪ネギをのせる。

料理提供者：済生会宇都宮病院 小森谷 沙季

## ペット自慢

わんぱくで  
ボール遊びが大好き！  
4才の男の子です。



写真提供：岡本台病院 汗かき3兄弟

## 平成27年度の手続きがはじまります

### 新規入会・継続入会

会費 10,000円

入会金 20,000円

(日本看護協会5,000円・栃木県看護協会5,000円)

	会費	入会金
継続入会・再入会の方	○	
継続入会・再入会の方で、入会金が未納の方	○	○
新規入会の方	○	○
栃木県へ初めて入会される方	○	○

**有効期間** 平成27年4月1日～平成28年3月末  
※なお、会員証の送付は3月以降となります

**お問合せ** 会員登録担当：TEL.028-625-6141

「平成27年度会員継続申請書(プレプリント版)入会申込書・継続申請書(手書き版)」を11月末頃までに、各施設へ送付いたします。お早めにお手続き下さい。

### 訂正

第79号看護とちぎのなかで栃木看護学会企画委員会の委員長を誤って掲載していました。

① 上野広美 独立行政法人地域医療機能推進機構うつのみや病院 ② 菊池範江 那須赤十字病院

## 編集後記

秋の風を感じられる時期になりました。暑かった夏の疲れが出ていませんか。こんな時は、体を労るとともにおいしい物をいただくのが一番ですね。(福田)