



よさこいサークル



エアロビサークル



ダンスサークル

桜蓮祭を終えて

第9回桜蓮祭実行委員長 内多 優衣

肌寒い季節を終え、日々身にしみる寒さが続くようになり、紅葉も色づき始めた11月6日に第9回桜蓮祭を無事開催できたことを大変うれしく思います。今年のテーマは「逢縁奇縁～地域・人との出会いのキセキ～」として、多くの実習先で出会った方や、大学周辺に住む地域の方、この桜蓮祭に出向いてくださった方との出会いは非常に運命的で素晴らしいものであるという意味を込めました。このテーマで多くの生徒がこのキセキに気付いてくれるといいな、と思いました。

そして多くの不安を抱え、今年の桜蓮祭準備は始まりました。何をどうしていいかわからず、本当に手探りの状態からのスタートでした。風邪が流行する時期というのもあって、さまざまな方向からまず桜蓮祭に向けてひとつひとつ考えていきました。

桜蓮祭係りは1年生6人、2年生6人と非常に少ないなかで、みんな分担をして、着々と仕事が進んだこと、協力できたことが素晴らしいかっと思えます。

各サークルも本番が近づくに連れて、夜遅くまで発表の練習に力を入れて、学校全体が桜蓮祭に向かう雰囲気になっていきました。

そして当日はとても天気がよく温かな日となりました。

今年は毎年桜蓮祭委員が企画している子供ウォークラリーに加えて、大人の方にも楽しんで校内をまわっていただけるように、大人ウォークラリーもおこなってみました。

私は桜蓮祭当日、身にしみてテーマの言葉の意味を感じました。多くの方々の笑顔や、一言の交流が心から嬉しく、感謝の気持ちでいっぱいになりました。足を運んでいただいた方々に感謝します。

私は委員長として引っ張っていく力も、まとめる力も不足していたと思います。しかし、たくさんの生徒、先生、そして実行委員のメンバーは桜蓮祭のずっと前からいろんな形で盛り上げよう、と協力してくれました。私は、この桜蓮祭でほんとに多くのことを学びました。なかなか中学校や高校のように学校みんなで力を合わせて何かに取り組むことが少ない大学生活でしたが、この日は本当に校内のどの企画も、一体となって取り組んでいたと思います。ご協力、本当にありがとうございました。

来年は、桜蓮祭も「第10回」を迎えます。毎年多くの方々に感謝の気持ちを伝えていけたら・・・と思っていますので、ご協力よろしく願っています。



健康チェック



合唱▶



もくじ

- | | | |
|-----------|---------------|---------|
| 1 桜蓮祭を終えて | 3 上越地域看護研究発表会 | 7 ゼミ報告 |
| 2 継燈式 | 4 新教員紹介 | サークル紹介 |
| オープンキャンパス | 5 実習 | 8 卒業生は今 |
| 3 民謡流し | 6 卒業研究 | 研究報告 |

継燈式



7月8日、はじめての病院実習である基礎看護学実習を目前にした2年生が、先輩からの灯を受け継ぐことで、臨床実習への決意を新たにしました。初めての病院実習を前に、緊張していた様子でしたが、実習病院の方々からの温かい励ましを受け、これからの実習への決意を新たにしました。



オープンキャンパス



学長室訪問の様子



小児看護学 体験演習の様子



基礎看護学 体験演習の様子

8月3日、25日にオープンキャンパスが行われ、参加者は両日で307名にのぼりました。看護に関する体験や学生相談には、在学生もボランティアで対応しました。

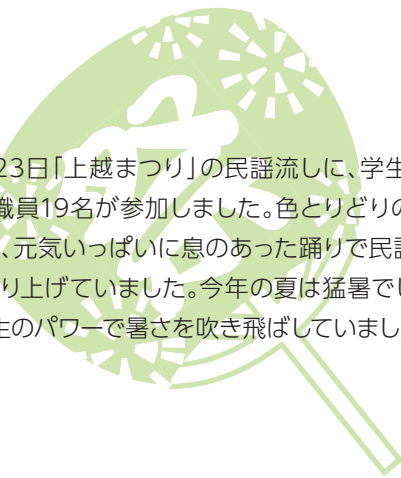
参加者からは、様々な看護の体験学習や学長室訪問がよかったという意見が多く寄せられました。

開催日	参加者数(県内者数)
8月 3日(火)	159(128)
8月25日(水)	148(134)

民謡流し



出発前に全員集合!! (大学正面玄関前)



7月23日「上越まつり」の民謡流しに、学生47名、教職員19名が参加しました。色とりどりの浴衣姿で、元気いっぱい息のあった踊りで民謡流しを盛り上げていました。今年の夏は猛暑でしたが、学生のパワーで暑さを吹き飛ばしていました。



民謡流しの様子

10月13日に、上越地域の各病院や地域に所属する看護職員の看護連携を図る目的で、上越地域看護研究発表会が開催されました(参加者数182名)。各機関から13題の研究発表がされ、参加者は熱心に研究発表を聞き、活発な質疑応答がされていました。

上越地域
看護研究発表会





基礎看護学領域 教授 藤崎 郁 (ふじさき かおる)

6月1日より着任しました藤崎です。名前は郁と書いて、「かおる」と読みます。皆さんは、「馥郁(ふくいく)と香る」という言葉をご存知ですか？ たとえば、梅の花や桜の花、桃や牡丹や月下美人の花など、とっても豊かでふくよかで、周りの人を和ませるような、なんとも形容しがたいよい香りがすることを表す言葉だそうです。いまはもう亡くなった祖父がこの名前をつけてくれました。きっと、そんな匂いたつような魅力のある人になってほしいという期待をこめて、つけてくれたのだと思います。私も、いまはまだ修行中の身ですが、いつかこの名前に恥じない人といわれるように、少しでも近づけたらいいなと思いつつ努力しているところです。

私の実家は九州の大分です。ですから、雪自体をほとんど見たことがありません。ましてや、積もった雪なんてまったく想像のできない未知の世界です。新潟にきて、今度の冬にはじめて積もった雪を見ることができると思うと、かなり大きな不安もある反面、最近は逆に少し楽しみにもなってきました。

それと、私は神社の家に生まれましたので、祖父や父と同様、私自身も神主(かんぬし)の資格を持っています。いまは、小学校の校長先生を退職した父と、ホンダの車のディーラーをしている弟の2人が、8社ある神社の例大祭をはじめ、地域の人たちの結婚式、地鎮祭、初宮参り、大漁祈願などのお祭りを勤めさせてもらっています。

このように、神さまと人々の「仲取り持ち」としての役割を担いながら、神さまや地域の皆さんたちに代々ご奉仕させていただける家に生まれ育ったことを、私はとても誇りに思っています。

宮司(ぐうじ=お宮で一番位の高い人)である74歳になる父が、8年前から心臓にはペースメーカーを埋め込み、6年前には腎臓癌のために片腎を摘出したうえに、ここ4年来「関節リウマチ」というやっかいな病気を患っています。また、私の幼いころには、あんなに強くて頼りがいがあったはずの父が、帰省するたびに少しずつ小さくなっ

ていくような気もして、さびしいかぎりです。

そんな父にお宮のことすべてまかせっきりにして、なにも手伝わることのできない自分のいまの状況を考えると、書類上は宮司に次ぐ位である禰宜(ねぎ)の立場にある私としては、とても申し訳ない気持ちでいっぱいです。同時に、近隣におられるご同輩の神主さんたちや、祭員さん(神楽を演奏したり、舞ったりする人たち)が、皆さんで父と弟のサポートをしてくださることに対して、とてもありがたいことだといつも感謝しています。

かくいう私自身も、父とともに神主としてご奉仕をさせていただいていた時代がありました。当時、宮司であった祖父が脳卒中でおられ、父がまだ現役の教員で、弟もまだ高校生であったころのことです。私の実家の管理する神社は、8社あるとはいえ、神主だけで生計がたてられるほどには大きな神社ではありません。だから、父は教員を辞めることができませんでした。

私が看護師や保健師の資格をもっているのと同じく、神主の資格をもっていることに、ちょっとびっくりされたかたも多いかもかもしれませんね。とくに私の授業や実習を経験した学生さんたちのなかには、「え〜、だから藤崎先生はあんなに『患者さんの気持ちや社会的背景やスピリチュアルな部分にも目を向けられる看護師を目指してね』と、何度も何度も言っていたのかと納得された人も少なくないでしょう。

私は、死の床にある祖母の要望で、病院の4人部屋で祝詞(のりと)のなかでも一番強力でスケールの大きい「大払い(おおはらい)の祝詞」を奏上したこともあります。そのときの祖母の「ありがとう、心がきれいになった気がするわ」というひと言と、満ち足りた表情が忘れられません。その数日後に、祖母は穏やかな顔で天国に召されていきました。

皆さんもぜひ、そのような、患者さんの心に響く看護のできる人になってください。

出張中の長崎の原爆慰霊碑の前で、着任のごあいさつにかえて…



地域生活看護学領域 精神看護学 助手 川里 庸子 (かわざと ようこ)

はじめまして。10月から精神看護学の助手としてお世話になっています。

上越・高田といえば、小学校の社会科の教科書で見た写真「雁木の町・雪国の暮らし」が思い出されます。九州・長崎に暮らす小学生だった私は、その写真にとっても驚いたことを今でも覚えています。その豊かな自然に恵まれた風情あふれる城下町である高田で、教員生活をスタートできたことに不思議なご縁を感じていますし、新たな出会いに恵まれたことに心から感謝しています。

さて、私はこれまで神奈川の病院で働いていましたが、そこに至るまでは少し遠回りをしています。大学で心理学を専攻した後、一般の仕事に就きました。その後、看護師になろうと一念発起して再び大学で看護学を学びました。それは、大学時代の精神科研修で精神科看護師の患者との関わりを目の当たりにしたことがきっかけです。看護師は長い時間患者の近くにいる、忍耐強く接しています。日常生活の細やかなエピソードや小さな変化を見逃さず、それを記憶し、大切に取っています。このような、看護師の「点」ではなく「線」の関わり

りにとても魅力を感じ、その時のことを忘れられなかったのです。こうして、将来の看護職を育成する場で精神看護に携われることに、感謝の気持ちとやりがいを感じています。

患者さんは、自らの身を呈して沢山のことを教えてくださいます。看護師、看護職を目指す者として真摯な姿勢で向き合い、学び、人と人との関わりの中で共に成長しあえる喜びを、学生の皆さんと一緒に共有していけたら嬉しいです。

教員としても看護師としてもまだまだ未熟で、学ばなくてはならないことが沢山あります。教員の皆さんからご指導をいただき、学生の皆さんから刺激を受けながら成長していきたいと思っています。また、学生の皆さんが精神看護に関心を持ち、実り多い実習ができるように精一杯サポートしていきたいと思っています。どうぞよろしくお願いたします。



基礎看護学実習を終えて

2年生 佐藤 栞

「コミュニケーションの重要性」、これが初めての臨床実習を終えて私が学んだ中で一番大切と思ったことです。患者さんには高齢者が多く、耳の遠い方も少なくはありませんでした。大きな声で話しかけないとコミュニケーションをとることができません。これが実習で最初にぶつかった壁でした。大きな声で話す機会があまりないため、恥ずかしさと抵抗を感じ、なかなか自分から話しかけることができませんでした。担当した患者さんに看護師さんが、「学生さんと話したら？」と声をかけると、「学生とは話が合わないからいい。」と断られてしまいました。はじめはどうしていいかわからず、なかなか患者さんに歩み寄ることができませんでした。何とかしなければと思い、患者さんを散歩に誘い、車いすを押しながら大きな声でゆっくりと自分が何のために病院に来たのかなど話していると患者さんから自分の家族の話、趣味などについて笑顔で話しかけてくれるようになりました。それから毎日いろいろなことを話してくれるようになり、患



者さんのカルテには書かれていない多くのことを知ることができました。コミュニケーションをとることは、患者さんとの信頼関係を築く上でも、患者さんについて知る上でも、とても重要なことなのだと気付くことができました。



その他にも、看護師さんの仕事に参加させていただいたことで、自分の知識不足、練習不足を実感し、今の自分の課題に気づくことができたので、今後の学習に活かしていきたいです。

ふれあい実習を終えて

1年生 山本 晴香



ふれあい実習で私たちの班は大島地区へ行きました。実習内容は地域探索、ホームスティ、食体験、お年寄り宅訪問、お楽しみ会でした。ホームスティでは農作業や夕飯作りを手伝



せて頂きました。食卓に並ぶ食材は自家製のものばかりで自給自足の生活を送っていました。地区には高齢者だけの家庭が多く、おかずを作りすぎた時は分けてあげたり、家の明かりがついていない時には声をかけたりと近所付き合いが深いと感じました。また冬は豪雪で暮らしに不便があると考えていましたが、地区の人たちは「雪かきは身体を動かすいい運動、雪解け後の野菜作りが楽しみ」等、前向きな意見が多くあり、充実した日々を送っていました。実習を通して、人情深い大島地区の人と触れ合い、都会では味わえない温かい雰囲気が出ており、充実した3日間を過ごせました。

地域とのコラボによってリニューアルした「ふれあい実習」

人間環境科学領域 社会科学 講師 徐 淑子

今年度も、第1学年後期科目として「ふれあい実習」が開講され、地域の多くの方々の尽力もあって、無事、すべての学習活動が終了いたしました。実施に当たりご協力いただいた方々には厚く御礼申し上げます。

「ふれあい実習」の学習内容は、毎年のように行われる担当教員会議での大議論を受けてそのつどメジャー/マイナーチェンジをくりかえし、現在のような「越後田舎体験」の枠を活用するかたちにとのってきた経緯があります。今年は、事前学習会での「ふれあい実習」フォーラムの開催、上越市立高田図書館所蔵の地域資料展示、現地実習では「お年寄り宅訪問」「夜のグループワーク」「地域のお楽しみ会」という新しい活動を導入し、リニューアルといってもよいほどの内容改訂となりました。これも、大学からの発案を真正面から受け止め、その実現可能性を見極めてアイデアをこちらに投げ返してくれる、そのような熱意ある地域の関係者に恵まれてのことです。本学の学生が、このような人々、このような人々を生み出す地域に囲まれ学んでいることを、一教員として心強く感じます。



◀高田図書館より所蔵資料およそ80点を借り受け、学生が閲覧できるよう本学図書館で展示いたしました。



▲写真中央は大島地区の受け入れ担当者・中島幸仁さん。さまざまなかたちで、本学と地域の「コラボ」にはずみをつけてくれました。



地域看護学実習を通して学んだこと

4年生 山田 葉子



健康教育の様子



▲左から3番目が山田さん

5月の中旬から4週間、柏崎市元気館と柏崎保健所で地域看護学実習をさせて頂きました。以前から保健師の活動に興味を持っており、地域看護学実習を楽しみにしていました。私は、地域看護学実習で地域住民の方とのふれあいによって様々な住民の方の生活を知ることや、保健所や市町村における保健師の機能と役割を学ぶことを目標にして実習に臨みました。

地域看護学実習は地域看護診断実習、保健所・市町村実習、訪問看護実習で構成されています。中でも市町村実習で実施した健康教育では多くの学びを得ることができました。

私たちのグループは、「本当は知らない家庭の運動～これも運動だったの?～」というテーマで、運動の必要性を理解してもらう事を目的に健康教育を行いました。リハーサルでは、保健師さんから多くのご指導を頂きながら修正を加えました。健康教育の難しさと共に

健康教育を実施する責任の大きさも感じながら、グループで試行錯誤して健康問題の把握、シナリオ・教材の作成を行いました。当日の健康教育は、保健師さんの助言もあり開始10分前から会場で参加者の皆さんと会話をするとこから始めました。健康教育前に参加者の皆さんと会話をすると質問が活発に出され、積極的に参加してもらうことができました。健康教育の内容は、参加者の皆さんに積極的に参加してもらうために具体例を示し、また、クイズ等を用いて楽しみながら自分の健康問題として認識してもらえるように配慮しました。健康教育の実施を通じて参加者の皆さんのニーズを把握し、興味を持って健康問題を考えてもらえるような工夫が重要だと感じました。

今後も地域や病院等様々な場面で健康教育や指導を行う機会があると思います。今回の実習で学んだ事を今後の活動に生かしていきたいと思っています。

卒業研究に取り組んで

4年生 坂口 仁美

▼後列左から3番目が坂口仁美さん



卒業研究に取り組んだ半年を振り返ってみると、初めての経験ばかりで、壁にぶつかったり、方向性で悩んだり、苦しい思いをたくさんしたように思います。特に研究を始めた頃は、見えない終わりに嫌気がさしていました。こんな研究への思いを変えたくれたのは、専門実習で出会った看護師さんたちと指導教授からいただいた励みや助言の数々です。みなさん、忙しい仕事の合間をぬって私の話を真剣に聞き、丁寧に指導して下さいました。おかげで見失っていた研究テーマをより焦点化した形で見いだすことができ、研究に熱意をもって取り組むことができるようになりました。研究を通して痛感し

たことは、主体的な学習が重要で、積極的に学ぶ姿勢が大切だということです。

現在は、考察を考えているところですが、文献の意見に自分の考えや実習で見聞きしたことを付け足し新しいものにする事を学んでいます。また、調査用紙を作成したり、分析をして結果が明らかになっていくなどのプロセスを踏むごとに、研究が「楽しい」と思えるようになってきて、いま本当に研究の醍醐味を味わっているところです。

今回の研究で学んだことは、今後、ナースとして働いていくなかで、何か看護について深めたいものが見つかった時の基盤となり、大きな武器になることは間違いないと考えています。大学の4年間の学習のうち、この卒業研究で得た成果は最も大きいものでした。最後になりますが、指導して下さいました先生、協力して下さいました病棟の皆様方・・・多くの支えがあってここまでできました。本当にありがとうございました。



ゼミナール紹介



基礎ゼミナール2の紹介

1年生 太田 愛弓

基礎ゼミナール2は、徐淑子先生のもと、アンケート調査について学んでいます。アンケート調査では、目に見えないものを質問とその答えによって数字で表すことができ、数値化することによって、比較することができます。データを用いて、自分なりに仮説をたてることは特にとても興味深く面白いです。また、大学で学んでいくにあたり、避けては通れない道が論文です。基礎ゼミナール2では、アンケート調査の方法、手順を理解するとともに、調査に基づいた自分の意見を論文の形でまとめられることを学習目標としています。そのため、論文で必要となる文章の構成やその役割、文献記載の方法についても学んでいます。文章を書くのが苦手だと感じていた私ですが、テキストや練習問題をゼミ生と一緒にこなしていくうちに、少しずつですが文章を書くことへの苦手意識が減ったように思います。このゼミで学んだ力を生かし、これからの大学生活を送っていきたいと思います。



▲基礎ゼミナールの様子



▲前列左から2番目が太田さん

ダンス

3年生 山口 香乃

みなさんこんにちは。ダンスサークルです。私たちは現在1年生6人、2年生8人、3年生5人の計19人で週に1~2日間放課後の時間を使ってサークル活動をしています。私たちは7月に行われるSummer Liveという学内発表会と11月に行われる桜蓮祭での発表会に向けて練習をしています。

今年は新たに1年生が6人このサークルに来てくれました。7月に行われたSummer Liveが1年生のデビューとなりました。各学年に数人ずつダンス経験者はいますが、ほとんどのサークルメンバーが初心者です。ダンスを踊ることはもちろん、人前で発表することも初めての人ばかりです。そのため、このメンバーでの初めての発表会は緊



▲前列左から3番目が山口さん



張の一言でした。それでも学内の方からの応援もあり、みんながこれまで練習をしてきた分の頑張りを出すことが出来たと思っています。サークルなので自由参加が基本ですが、人前で発表することが活動目標としてあるためどうしても部活動と変わらないような活動内容と自主練習をやらざるを得なくなってしまうことがあります。それでも私たちは「みんなで楽しく大好きなダンスを踊る」ことをモットーとして楽しく活動しています。このように大人数で楽しくダンスが出来るのも、頼りない先輩達の後を必死に追いかけて練習を頑張ってくれるまじめな1年生・ダンスが大好きで誰よりも負けず嫌いで頑張り屋が集まる個性の強い2年生・ダメなサー長に対していつでも理解力を示してくれる適当な人ばかりの3年生がメンバーとして一緒にサークルを盛り上げてくれているからだと思います。楽しいことばかりではないこともありますが、これからもこのメンバーが誰一人として欠けることなく楽しく活動していけたら幸せです。一見派手うるさいメンバーばかりのサークルですが、どこのサークルにも負けない一人一人の頑張りと努力をしているサークルだと私は思います。どうかそんなダンスサークルをこれからも温かく見守っていただき、応援してくださいと嬉しいです。よろしくお願ひします。ダンスサークルでした!!

卒業生は今



4期生 五十嵐 美奈子

私は、現在、新潟県立中央病院の循環器内科、内科（主に腎、内分泌）の病棟で勤務して2年目になります。去年は、看護師としても社会人としても1年目であり、何もかもが初めての経験で、先輩方から教えてもらったことを覚えること、実施することで精一杯でした。今年は、2年目になり、まだまだできないことは多いですが、1年目の頃よりも、この患者さんにはなぜこの治療や看護が必要なのかという根拠を考えながら、看護できるようになってきたと思います。看護はチームで行っているため、自分では気づかない点を先輩方に教わり、考えながら看護しているので、日々学ぶことが多いです。また、2年目の研修として、看護研究を行いました。私は、患者さんに退院後も継続して自己管理を行ってもらえるような関わりを目指して研究に取り組みました。そのため、患者さんが入院前、どのような生活を送っていたかを踏まえながら、患者さんに自己管理の必要性を理解してもらい、どのようにしたら退院後も自己管理が継続できるのか患者さんと一緒に考えていきました。自分だけでなく、チームの先輩方にも声をかけ、協力してもらいながら関わりました。そして、患者さんから「自分の今までの生活を変え、自己管理をしていけるようにした

最後列一番右が五十嵐美奈子さん



い」という前向きな言葉を聞くことができました。このときは、とても嬉しく、私も頑張っていこうという前向きな気持ちになることができました。

また、仕事の終わりや休みの日には、病棟の先輩や同期、大学の頃の友人と食事へ行き、気分転換をはかっています。病棟の先輩方はとても優しく、分からないことは親切に教えてくれ、働きやすい環境です。また去年、教育委員の方が「ひよこ会」という1年生だけの集まりを開催してくれたので、同期とはとても仲良くなれました。

まだ分からないことやできないことが多いですが、日々学習して、良い看護が提供できるように頑張っていきたいと思います。

豪雪地域における前期高齢者の日常生活活動の実態
(歩数計を用いた身体活動量の検討)

臨床看護学領域 成人看護学 助教 飯田 智恵

研究報告



私は、雪国にいがたに生まれ育ち、現在も上越でお世話になっている私です。こどもの頃は、(吹雪の日とはもかくとして)今以上にみられた降雪・積雪などもとせずに元気遊び回った記憶があります。しかし、今はなかなかそうとは思えず、雪が降ると聞けば、「しんどい、できれば家でじっとしていたい」といったマイナスな考えばかりが頭をよぎります。

身体活動量の低下が糖尿病、高血圧、虚血性心疾患といった生活習慣病の危険因子の1つであることは、一般に広く知られるようになりました。日常生活上・職業上の身体的作業の多くが機械化・自動化されたこと、自動車などに頼りがちな生活、テレビ視聴など余暇時間を屋内で過ごしがちな生活など、近年の身体活動量の減少傾向は否めません。新潟県(本学の所在地である高田)の冬季の気象データを東京都と比較してみると、日照時間は東京の1/3~1/2、降水量は東京の7~10倍、最深積雪は80~90cm(東京1~5cm)というように活動するにあたってかなり不利な条件下にあることがわかります。身体活動は日差変動、季節変動が大きいものではありませんが、こ

のような気象条件下で暮らす人々、殊に高齢者ではその傾向は大きくなるのではないのでしょうか。しかし、悪い面だけでなく雪国ならではの良い面もあるかもしれません。

そこで、冬季に多量の積雪が見られる地域に居住する高齢者の方々が日ごろどのような身体活動をどの程度行っているのか明らかにすることを目的に通年調査に取り組みできました。豪雪地域に居住する高齢者の活動の特徴をとらえ、地域性を考慮した提案ができるよう検討していきたいと考えております。また、今後も研究を継続し、少しずつでも人々の健康な生活を支え、疾病の三次予防のための援助に発展していただけるよう研鑽を重ねて参りたいと思います。



新潟県立看護大学
Niigata College of Nursing

〒943-0147 新潟県上越市新南町240番地
Tel 025-526-2811 Fax 025-526-2815
E-mail soumu@niigata-cn.ac.jp

編集

後記

猛暑日の多かった夏が、いつの間にか秋を飛び越え冬に変わり、美しい紅葉を楽しむ時間が短い年であったように感じています。12月号は、看護学実習やふれあい実習で多くのことを学んでいる学生の様子や、桜蓮祭や民謡流し、サークル活動等に積極的に取り組んでいるキラキラした学生の姿をお知らせいたしました。また、地域に向けた大学の取り組みも紹介いたしました。今後とも皆様を楽しみにしていただけるような「ポルティコ」の広場の記事づくりを目指していききたいと思います。

広報委員：藤川 あや

