

ねぎぼうず便り

学校法人藍香学園
深谷大里看護専門学校
2018年10月秋号 Vol.27



「勉強の秋」 ～ 生活習慣を見直して集中力 up ～ 副校長 田杭 とも子



酷暑の夏がようやく終わり、猛烈な強さの台風が連続して上陸するなどの厳しい9月が去り、ようやく秋の深まりを感じる季節となりました。秋は、「食欲の秋」「読書の秋」「スポーツの秋」「勉強の秋」など、涼しく過ごしやすい気候から自分を成長させる事に適しています。当校でも新学期から半年が経ち、各学年が看護の心と知識、技術を高めるべく努力しています。臨地実習に向けて、タブレット端末を活用して学校オリジナルの看護技術動画を視聴し技術練習に取り組む学生も多いです。やるべき時にやるべきことに向けて努力することが自分の財産になると思います。

さて、気候的に集中力が高まる秋と言われても、学習内容が難しくなったり、国家試験に向けた学習が難しい、辛いと感じたりすることもあると思います。そこで、自ら「集中力」や「やる気」を出し、維持できるためにどうすればいいか、考えてみましょう。

まずは食生活、特に朝ごはんを食べる事です。脳のエネルギー源はブドウ糖なので、朝ごはんを食べないと脳がエネルギー不足になり思考能力や集中力、記憶力が低下します。せっかく学校に来て授業を受けてもこれでは効率が良くありません。ご飯と具沢山のお味噌汁を食べる。チーズトーストを食べる。など、菓子パンやお菓子などの血糖値

が急激に上がりやすいものではなくよく噛んで食べるものを選びましょう。よく噛んで食べることで脳の血流が良くなり記憶力が高まると言われています。

そして次に、体を構成する栄養素であるたんぱく質。やる気を刺激し学習能力や記憶力、集中力をもたらす大切な脳化学物質「ドーパミン」の原料になるアミノ酸はタンパク質からつくられています。肉や魚、大豆製品、チーズなどの乳製品を摂るようにしましょう。

食習慣が健康な体を支え、「勉強の秋」を支えます。また、ドーパミンはプラスの感情からたくさん放出され脳全体を刺激します。ご飯を食べる時は「美味しい・嬉しい・ご飯を食べたから今日は集中できそうだ」など思うと良いですね。

最後に、決まった場所・決まった時間で勉強しましょう。場所と時間を決めておけばそこに行ったら勉強するという習慣ができ、なかなか集中できないというストレスが減ります。カフェなどで勉強すると、席やメニューの事などを考えなくてはならず、脳の無駄遣いになります。せっかく勉強するので、図書室や公民館をうまく活用して集中力をUPさせましょう。

夏のオープンキャンパス

■協力して行った体験入学

22回生 関口昌弘

体験入学では本校の良いところを知って頂くために、学校案内・模擬授業・在校生との交流の時間を設けさせてもらいました。

模擬授業では血圧測定と、モデルを用いた心音・呼吸音の聴取の方法を体験して頂きました。パンフレットや模造紙を用いることで、聴取する場所や血圧の仕組みなどわかりやすく説明することができ、参加者の方が関心を持ち笑顔で模擬授業を受けている姿を見ることができ嬉しかったです。在校生との交流の時間では、和やかに会話が進み、参加者の方からも積極的に質問があり、本校の良いところを十分に知ってもらうことができました。

終了後のアンケートでは、「この学校にぜひ来たいと思った。」「先生・先輩が優しく良かった。」などの意見を多数いただき、自分たちが携われ本当に良かったです。4日間の体験入学を無事行うことができたのは、係やクラス全員、先生方の協力があったことだと思います。協力して行うことの大切さを実感することができました。

平成30年7/30(月)8/1(水)8/6(月)8/17(金)の4日間、2年生22回生が中心となり体験入学を実施しました。高校生から社会人の方など約250名の参加があり、校内見学や模擬授業等体験していただきました。



基礎看護学実習Ⅱ 報告会

平成30年7月20日（金）2年生22回生が約3週間の実習を終え、報告会を行いました。どの発表も臨床でなければ経験できない貴重な関わりで、感性が磨かれたと同時に、感性を裏付ける援助や病態の知識の必要性を実感しました。

■基礎看護学実習Ⅱの学び

22回生 大谷思織

3週間にわたる基礎看護学実習Ⅱでは、初めて看護課程を展開しました。上手くいかないことも多かったのですが、私たちは、この実習から様々なことを学ぶことができました。

私が受け持たせていただいた患者さんは、脳梗塞で排泄障害のためオムツを着用していました。長時間湿潤状態にあったため臀部が赤くたれていました。そこで定期的に排泄の有無を確認し、排泄が見られた時には陰部洗浄とオムツ交換を行いました。

この援助を毎日行っているうちに、少しずつ皮膚が回復し、継続することの大切さを学びました。

実習終了後の報告会では、1人1人がそれぞれの学びを発表し、共有しました。この学びを、11月からの領域別実習に活かしたいです。

防災訓練

平成30年9月14日（金）埼玉県深谷消防署の予防課の方をお招きし、防災訓練を行いました。消火器の正しい使い方を指導していただいたり、煙が充満した教室の中を歩いたり、普段の生活ではなかなかできない体験をさせていただきました。



煙脱出訓練！

防火シャッター
作動見学



特別講演

平成30年10月26日（金）「看取るあなたへ」の著者である内藤いづみ先生をお招きし、特別講演をしていただきました。

■見守られて迎える幸せな最期

23回生 飯島慈江

今回の特別公演を聴いて、自己の「死生観」を見つめるきっかけになりました。人生の最期を誰と一緒に過ごすのか、病院なのか、自宅なのか、どこでどのように迎えるのが良いのかと考えました。そして、私は大切な人達に見守られ死を迎えたいと思いました。

幸せな臨終の迎え方は、人それぞれが自己と向き合い、しっかりと意志を持つことが大切だと思います。看護の場面では家族やスタッフは、患者さんを尊重し、患者さんの治療への挫折感や死への恐怖心を和らげることが必要だと思います。私は患者さんや家族に寄り添い、最期の時を迎える際に、笑顔になれるような看護を目指していきたいです。



■在宅ホスピス医 内藤いづみ先生の特別講演を受講して

21回生 廣瀬寛太

今回の講演では「いのち」、「在宅ホスピス」について、これまで多くのがん患者と向き合ってきた内藤先生にしかできない貴重なお話を伺うことができました。

講演の中では23歳の末期がんの女性患者との出会いのエピソードが印象的でした。「一日でいいから家に帰りたい」と願う患者のため、国の支援もなく、ホスピス緩和ケアの知識も普及していない時代に患者家族の協力を得て、100日の在宅生活を叶え、看取りました。家族に見守られながら穏やかな旅立ちを迎えられるよう、命が終わるその瞬間までその人らしく生きられるように支えたいと思う内藤先生の熱い気持ちが伝わりました。また、人間の尊厳が最も強く求められる最期の瞬間、私たちが目指す看護師は患者・家族とどのように向き合うか考える貴重な時間となりました。

私は来年から看護師として臨床に出るにあたり、たとえ病院であっても在宅であっても、いのちの主人公である患者が最後まで“いまを生きる”ということの手助けをし、その人らしい最期を迎えられるよう支援し続けたいと思います。

精神看護学実習

(2年課程通信制)

普段と領域が異なる医療現場での実習は新鮮で、看護実践に関する考察を深めることができました。

■精神看護学実習Ⅱを終えて

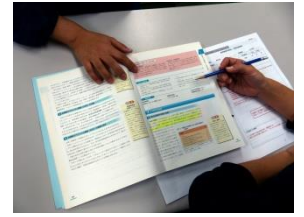
2年課程通信制 第6回生 佐々木 維久子

私は20歳代の頃、精神障害を抱えた患者さんのお宅へ訪問看護に伺ったことがあります。週2回の訪問はその当時とても苦痛であったことを覚えています。

私はどちらかといえば、初めて会った人とも緊張せず話ができる性格でしたが、その患者さんの日によって変わる表情や言動に対して戸惑い、コミュニケーションの取り方や距離感が掴めず自信をなくしていました。他者に関心がない。感情をコントロールできない。などといった精神疾患特有の症状があるという事は理解できていても、怖さも先立ち、自分自身が関わることを遠ざけるようになっていました。このような経験もあり病院の見学実習には不安を抱いたまま臨みました。

見学実習先の埼玉森林病院では、作業療法の一貫として行う「スマイルクラブ」というリハビリ（回復）の概念に基づいたリハビリテーションに参加できる機会を設けて頂き同席しました。この「スマイルクラブ」は患者さんと臨床心理士、作業療法士を交え、患者さんの悩みや困っていることに関して、参加者全員で話し合うといったグループ活動でした。この会では、司会進行も患者さんが行い、優先順位が高いと思

施設で実習を行う「病院見学実習」本校で受講する「面接授業」の2つの内容が通信制の「臨地実習Ⅱ」の構成となります！



われる悩みや相談について参加している全員で順位付けをすることから始まります。私はこれまで精神疾患を抱えた患者さんは、他者に興味がないものと決めつけていたのですが、一人一人がしっかり意見を出し合い、まるで自分の悩みのように親身になって意見を出している場面を見てとても驚かされました。退院をしたいが親族が電話に出てくれない、感情任せに怒鳴ってしまう事をやめたいなど、心の葛藤や不安、何とかしたいという焦りなども伝わり、私がこれまで抱いていた偏見ともいえる患者さんへの先入観を払拭することができた見学実習となりました。

また、精神看護学実習Ⅱの最終日の面接授業では、コミュニケーション方法としてアサーティブコミュニケーション（自己尊重のコミュニケーション）について学びました。

今後、精神疾患を抱えた患者さんに関わらず、これから関わるであろう患者さんに対して、どう伝えるべきか悩んだ時はこの学びを思い出し、患者さんとしっかり向き合うことのできる看護師になりたいと思います。

▶深谷市主催の第6回「えん旅」

平成30年9月29日（土）に、一般の方に向けた体験交流型イベント「えん旅」を行いました。普段なかなか知る機会のない看護学校を見ていただき、普段の暮らしに役立つ看護ケアやコツを中心にレクチャーし、楽しく体験していただきました。アロマオイルを使ったハンドマッサージと足湯のケアは癒しの効果もあり特に人気でした。お子様向けにナースキャップ作りを行い、色ペンやクレヨンで描いた絵やかわいいシールを貼り、思い思いに出来たナースキャップに満足そうな笑顔がとても印象的でした。子どもから大人までたくさんの来場があり、賑やかな1日となりました。様々な体験をした後、参加して下さった方々に修了証を発行しました。



▶第13回深谷市ふれあいスポーツ大会&

日本赤十字社埼玉県支部災害救護訓練ボランティア

平成30年10月13日（土）に、22回生と23回生がふれあいスポーツ大会&日本赤十字社埼玉県支部災害救護訓練にボランティアとして参加しました。ふれあいスポーツ大会では運営の協力を、災害救護訓練では傷病者役・被災者役として参加し、学生たちにとっても、充実した時間となりました。



TOPICS

■献血を実施しました

平成30年7月26日(木) 全学年を対象に、校内で献血を実施しました。学生同士で献血の呼びかけをしたおかげで多くの協力を得ることができました。次回は平成31年1月18日(金)に実施しますので、ご協力よろしくお願いします。

■基礎看護学実習Ⅱ面接授業(2年課程通信制)

平成30年9月、基礎看護学実習の面接授業が行われました。見学実習で学んだことを話し合い、発表しました。



■高齢者疑似体験

平成30年10月4日(木)、老年看護学概論の授業で高齢者疑似体験を行いました。



■学校説明会(2年課程通信制)

平成30年10月13日(土) 准看護師から看護師になるため、2年課程通信制への進学を検討している方を対象とした学校説明会を実施しました。

■事務室からのお知らせ ≫看護師国家試験の日程について

第108回看護師国家試験

平成31年2月17日(日)

なお、合格発表日は、平成31年3月22日(金) 午後2時以降に厚生労働省のホームページ等で確認ができます。

■図書室からのお知らせ ≫横断検索

全国の県立図書館のホームページには、県内にある公立図書館や国公立大学等にある図書の検索ができる「横断検索」という機能があります。横断検索で探した図書は、最寄りの公立図書館に相互貸借を申し込んで、取り寄せていただくことができます。ぜひ最寄りの公立図書館の利用者カードを作って、この相互貸借を利用してください。

■平成31年度入学試験のお知らせ

3年課程募集日程(修業年限3年全日制)						
入試種別	出願期間			試験日	合格発表	
社会人	第2回	平成31年 1月 4日(金)~平成31年 1月17日(木) 必着		平成31年 1月25日(金)	平成31年 1月30日(水)	
	第3回	平成31年 1月31日(木)~平成31年 3月 4日(月) 必着		平成31年 3月 8日(金)	平成31年 3月11日(月)	
一般	第1回	平成31年 1月 4日(金)~平成31年 1月17日(木) 必着		平成31年 1月25日(金)	平成31年 1月30日(水)	
	第2回	平成31年 1月31日(木)~平成31年 3月 4日(月) 必着		平成31年 3月 8日(金)	平成31年 3月11日(月)	

◇個別相談・学校見学も承っています。(要予約)

2年課程通信制募集日程		
	出願期間	合格発表
第4回	平成30年11月 9日(金)~平成30年11月22日(木) 必着	平成30年12月12日(水)

◇平成32年度生募集については詳細が決まり次第、随時ホームページにてお知らせいたします。ご不明な点等はお気軽にお問合せください。