

育休通信

1. 病院・看護部の動き

今年の桜は例年になく長い期間、私たちを楽しませてくれました。桜・チューリップ・すみれなど1年で一番華やかな時期を過ぎ、木々は少しづつ緑色を濃くしつつあります。これからは五月晴れという言葉があるように晴れる日が多くなり、新緑を楽しめる時期になります。

例年通り今年も多くの新採用者（110名）を迎える、新しい年度が始まりました。新卒者は「看護基礎技術研修」を終え、18日から各部署に配置になりました。この研修には期間中134人の先輩看護師たちが指導者としてかかわってくれ、当院の看護基礎技術研修が充実していることを改めて実感しています。

3月号に看護職員満足度調査結果を掲載しましたが、職場のコミュニケーションや協力体制に対する満足度が高いことや教育制度・福利厚生が充実していることが、当院の強みです。改善すべきことは業務の負担を軽減させることと人材の充足です。そして、平成29年1月1日にシステムの更新が予定されており、その準備が大詰めの年です。標準看護計画やクリニカルパルを見直して登載し直す作業があります。

そこで平成28年度の看護部重点目標を以下としました。

1. 看護の質が維持・向上できるように、病院情報システムを構築する
2. 看護職の業務負担軽減を考慮した働き続けられる体制を構築する
3. 地域包括ケア体制の中で、高度急性期病院としての在宅支援体制の整備を更に推進する

目標が達成できるよう皆様もご協力をよろしくお願いします。



看護基礎技術研修風景



子ども医療センターのチューリップ



2. 犬と人 見つめて絆

犬が飼い主を見つめ、飼い主が応じて頭をなでたりすると、お互いの体内に安心を感じるホルモン「オキシトシン」が増加するという記事を見つけました。人間の赤ちゃんと母親が絆を強める仕組みと同じだそうです。しかも、犬が飼い主を見つめる時間が長かったグループと短いグループに分けて、交流の前後で尿に含まれるオキシトシンの量を比較すると、長時間見つめた組では犬と飼い主の双方でオキシトシンの量が上昇したそうです。

「スキンシップをしながら子どもを見つめる」ということを日常ではあまり意識していなかったかもしれません。意識して増やしていきたいですね。

子どもの成長に伴い、スキンシップも見つめることも、少なくなっています。高校生の次男とスキンシップを取ったのは、ファンヒーターのあったかい風の真ん前の位置の獲得で争った時でしょうか。見つめたのは、期末試験の成績を前に、「この成績見て、これからどうしていこうと思って、いるんだ！」と子どもの返答を待ってジーと見つめた時でしょうか。なんとも情けないスキンシップと見つめた場面なんでしょう・・・。



平成28年度4月号（4月25日発行）

今月資料

- ・看護管理Vol25. No08. 2015
おとなが読む絵本
- ・看護管理Vol23. No12. 2013
患者の目線その先へ
- ・看護展望Vol41. No5. 2016
この人に聞く

看護部行事（5月）

- 5月9日 マネジメントⅢ研修
 - 5月12日 永年勤続表彰
 - 5月13日 師長連絡会
 - 5月14日 看護大会
- 創立記念日**
- 5月21日 ふれあい看護体験
 - 5月24日 マネジメントⅢ研修
 - 5月28日 病院見学会
 - 5月30日 インターンシップ・病院見学会同日開催



育休通信

平成28年度5月号（5月30日発行）

1. 看護部の動き

梅雨になる前に真夏日をすでに記録している地域があり、心地よく過ごせるこの期間がどんどん少なくなっていますように感じています。新緑とさわやかな空気、味わえるこの時期に意識して堪能したいですね。

5月の「看護週間」では、例年どおり5月21日に「ふれあい看護体験」を実施しました。当日は、将来看護職を希望する高校生が95人参加し、患者さんとのふれあいや看護師の仕事の様子を見ながら、看護の仕事に具体的なイメージを持つことができたようです。ふれあい看護体験の様子と参加者の感想を一部次頁に紹介します。今年も募集人数100名のところ希望者が多く、お断りする状況でした。昨年同様第2回目のふれあい看護体験を7月16日（土）に開催する予定です。募集人数を50人として、行います。

5月12日には永年勤続表彰がありました。看護部では30年勤続表彰は5名・20年勤続表彰は15名でした。看護職員の平均年齢も32.6歳（昨年度比+0.4歳）既婚者585人（昨年度比+48人で全体の43%を占めています）と、年々結婚しても、出産しても働き続けてくれている職員が増えてきている結果だと思います。ありがとうございます。看護部では、子育てしながら働く皆さんのがんばる力になれるように、保育ルーム「あいりす」をもっと利用しやすくなるような工夫をしていきたいと考えています。

2. 乳幼児に「くる病」増加

皆さんはご存知でしょうか。私が子育てをしていた頃（20年前）の母子手帳には「日光浴をしていますか」という文章があったことを。1998年には紫外線が皮膚に与える害が大きいとして、「日光浴」という言葉が削除され、「外気浴をしていますか」という表現に変更されたのです。「小さい頃から紫外線を多く浴びた人ほど皮膚がんの発生率が高い」というオーストラリアの報告を踏まえた判断だったようですが、その部会では「朝から晩まで裸で外で遊ばせるようなことがなければ、大きな問題はない」「皮膚科の議論では遺伝的な劣性の遺伝子を持っている人たちのリスクが高い。そういうものを除けばほとんど問題にはならない」という指摘もあったようです。

「くる病」は国内では戦後間もない栄養が不足していた時代に多く見られる病気でしたが、食糧事情の改善により20年ほど前にはほとんど確認されなくなり、過去の病気とされてきました。しかし、2000年以降は増加傾向にあるようです。歩き始める1歳ごろに発覚し、足に負荷がかかってO脚になるというのです。東京大学の北中准教授が「関東地方の健康な子どもも69人の血中ビタミンD濃度を調べた結果、およそ4割の子どもで、不足していた」という報告もあります。4割とは人ごとではないですね。ここにきて「くる病」が増えた背景には、過度の紫外線対策などでビタミンDが不足していることや、食物アレルギー対策でビタミンDを多く含む食物（卵や魚）を制限することも理由として考えられるようです。適度な日光浴やバランスのとれた食事などに気をつけていきたいですね。



今月の資料

- ・「みっちゃんの気になる“ことは”」看護Vol. 68 No.7 2016
- ・Medica FAN No. 72 2016. 5. 5
- ・「限りある命」であることをどう伝える？日経メディカル
- ・おとなが読む絵本 看護管理 Vol. 26 No. 04 2016



ふれあい看護体験昼食



5/13にセラピードッグ5匹が子ども医療センターにやってきました～。今後定期的に来てくれる予定です



看護部行事（6月）

- 6月2日 看護部運営部会議
- 6月5日 採用面接
- 6月6日 看護学部就職説明会
- 6月7～9日 日本看護協会通常総会
- 6月8日 医療安全対策講演会
- 6月13～14日 石橋中学校職場体験
- 6月14日 看護記録連絡員役割向上集会
- 6月14・23・28日 マネジメント【1】研修
- 6月15・24日 固定チームリーダーサブリーダー連絡会
- 6月16・22日 インターンシップ
- 6月18日 栃木県看護協会通常総会
- 6月20～21日 南河内中学校職場体験
- 6月20日 対人関係研修・交歓会
- 6月23日 感染対策講演会
- 6月25日 病院見学会
- 6月27日 教育担当者連絡会

ふれあい看護体験が開催されました！



Page 2



ふれあい看護体験に参加した学生が書いた感想文の一部を紹介します。

- ・『何でもやってあげることが患者さんに一番いいわけではない』のだと感じました。看護師さんはみんな素晴らしい笑顔で、いきいきとしていました。自分の想像よりも看護師の仕事はやりがいがあることが分かりました。この体験を通していっそう看護師として人を支えたいという思いが強くなりました。
- ・看護師さんの日ごろの献身的な看護があるからこそ、患者さんも入院や手術に不安を感じないのだろうなと思いました。仕事の一つ一つが大変なのに、やりがいを感じて働いている姿はとてもかっこよかったです。感動しました。
- ・将来きっと看護師になってこの病院に戻ってこられるように、受験勉強を頑張ろうと思いました。
- ・この体験を通して学んだことがあります。それは担当してくださった看護師さんが言っていた「最初は大変だけど、最初は大変だけど、でもだんだん楽しく思えてくる」最初は慣れずにあたふたすることが沢山あると思います。少しづつ慣れて、患者さんの心を癒せて寄り添うことができる看護師になりたいと思い、以前よりもっと看護師になりたいと思いました。
- ・特に印象に残っているのは、全てのことを看護師さんがやるのではなく、自分でできることは自分でやっていたことでした。だから、自治医大の看護師さんは患者さんのことを本当に大切に思っているのだなと思いました。
- ・一番印象に残ったのは、患者さんとの話の中で、「自治医大の看護師の皆さんはいつも笑顔でとってもやさしいので、毎日快適に過ごせる」と言っていたことです。

対応してくださった看護師のみなさんは、忙しい状況でもとても丁寧に、やさしく、笑顔で接してくれたのが良く伝わるような感想文ばかりでした。本当に当院の看護師は素敵だなと思います。体験した学生のほとんどが、「看護師になりたい」「看護師はとても魅力的な仕事」と感じたようです。参加した学生にとって、多くの学びを得ることができ、充実した楽しい1日だったようです。このような体験を提供することができた看護師のみなさんの協力に感謝です。どうもありがとうございました。

育休通信

自治医科大学附属病院看護部



6月は水無月、春から夏への季節の変わり目です。梅雨に入り過去最多の雨量を記録している地域もあれば、取水制限でのいる地域もあり、相変わらず異常な天候に振り回されているように感じます。D駐車場からの、雨にぬれて青々とした“もみじ”を眺めながら歩く時間は、私にとって梅雨ならではの風景を楽しめる大切な癒しの時間になっています。今年は2年に1度の駐車場の抽選年になっていますが、またD駐車場を希望していました。

さて、この時期は病棟目標・チームの目標が決定し、個人目標が立てられ1年のスタートをきったころです。固定チームリーダー・サブリーダー連絡会も開催され、参加者は1年間リーダー・サブリーダーとしてどのようにチームをまとめていったらいいかが明確になったようです。今年のチーム活動でも、通常の業務をやりつつ1年間で達成できるようなチームの目標を設定し、最後に“達成感”を感じてほしいと思っています。6月13日～15日に石橋中学校、6月20日～21日に南河内中学校の生徒さんが職場体験に来ました。「医療に興味がある」「看護師になりたい」など病院を選んだ理由はさまざまですが、多くの当院希望者の中から選ばれて参加できたようです。ありがとうございました。



欠点まるがかえで信ずる【相田みつを いのちのことば】

相田みつを書
佐々木正美著

「これは子どもを育てるために必要な最高の愛、最も自然な愛のある態度である。子どもが最も安心して成長していく親や教師や大人のありようである。子どもに最も大きな自信を与えることができる大人の姿である。私たちは相手が花であれば、どんな花にでもその色や形や咲く季節などを気にかけることなく、それぞれが十分に美しいと感じることができる。」

そのように、子ども一人ひとりをそのまま十分に美しいと感じることができるような感性を、私たちも一人ひとり磨きをかけて子どもを迎えてやりたいと思う。

私には、この「信ずる」が快く響く。「認める」ではなく「信ずる」というのが何ともいい。子どもは認められているより信じられているほうが、ずっと生き生きすると思う。こちらの価値観を修正して相手を認めるのではなくて、子どもの存在そのものをそのまま信じていてやるのである。信じるとは、信じる者にとってもこの上ない安らぎである。」

期末テストまであと7日。何もしないでのほほーんと過ごす息子。いつまで信じて待ってあげられるのか・・・信じる者にとって“忍耐”ではなく“安らぎ”が早く訪れることを祈る

読み物

- ・診療介助における看護師の姿勢と視点
看護実践の科学Vol.41 No.8 2016.7
- ・ICUでも求められるスピリチュアルなケア
看護実践の科学Vol.41 No.8 2016.7
 - ・あなたは「信頼残高」がありますか?
Medica FAN No.73 2016.6.5
 - ・おとなが読む絵本
看護管理Vol.23 No.11 2013.10

7月の予定

- 7月2.3日採用面接
- 6日看護部運営部会議
固定チームリーダーサブリーダー連絡会
- 7日師長連絡会
- 9日七夕コンサート
- 16日ふれあい看護体験
- 28日外来システムダウン時訓練
インターネット
- 29日インターンシップ・病院見学会同日開催
- 30日採用面接



育休通信

自治医科大学附属病院看護部



病院内では7月9日に七夕コンサートが開催されました。管財課職員のシンセサイザーによる演奏と自治医大オーケストラ部の演奏でした。病院の中にいて病院を感じない空間に身を置き、病気を忘れられる時間を過ごすことは、明日からの闘病意欲につながったことだと思います。もちろん私たちも元気をもらいました。皆さんはどうな七夕を過ごしましたか？どんな願い事をしたのでしょうか？

7月16日（土）は2回目のふれあい看護体験を実施し、県内26校の学生60人が参加してくれました。感想文の一つを紹介したいと思います。「今回初めてふれあい看護体験に参加して本当によかったです。実際の医療現場を見て、改めて看護師になりたいという気持ちが強くなりました。看護師一人ひとりが患者さん一人ひとりを理解し、一丸となって触れ合っている姿がとてもかっこよかったです。色々な患者さんがいる中一人ひとりに話しかけたり、身体を拭いてあげたりしているのを見て、何もできずに見ているだけの私も自然と笑顔になりました。実際の現場を見て、体験を通して看護の仕事をやろうという決心がつきました」。ほとんどの学生が、担当してくれた看護師がとても丁寧で優しかったと感じたようです。そして、「看護師がきらきら輝いて見えた」「看護師がかっこよく見えた」「憧れを抱いた」という感想が多く、読みながら“やっぱり当院の看護師は素敵だな”と気持ちがほっこりとして、嬉しくなりました。



なぜ新生児微笑が起こるのか

周囲からの刺激に対して楽しい・嬉しいと感じて笑うようになるのは、大体生後3~4ヶ月からです。では0~2ヶ月頃に見られる新生児微笑はなぜ起きるのでしょうか。

人間は赤ちゃんを“かわいい”と感じるからこそ、大変な世話を一生懸命することができるのです。新生児微笑の役割は「自分を育ててくれる人が自分に対して愛着を抱くためのスイッチであり、愛着形成が育つための潤滑油」なのです。さらに、赤ちゃんとの触れ合いや母乳を与えるという行動が脳からオキシトシンの分泌を促します。オキシトシンは疲れを癒したり幸せな気持ちにしてくれる働きがあります。赤ちゃんを抱っこしながら幸せな気持ちになることで、ママはますますわが子をかわいいと感じ愛着が増すのです。

育児は想像以上に大変な作業です。それでもママが赤ちゃんの世話を続けられるのは、赤ちゃんのかわいい笑顔や必要とされている実感、そしてオキシトシンの働きのお陰と言えるでしょう。

高2のわが息子、かわいい笑顔をもう見ることはなく、オキシトシンも分泌されない今、必要とされている実感と過去に培った子どもへの愛着だけを頼りに子育てをしている状況です。毎日の弁当作りと洗濯・・・こんなことでしか必要とされていないのかな・・・？息子に確認してみたい。



七夕コンサートの様子



読み物

- ・看護のチカラ2016.7.1より
変わりゆく介護の姿
こうめの人物語
- ・日経メディカル2016.7.22より
巨泉さんモルヒネ報道の悪影響を
懸念する
- ・小児看護.39 (7) 2016
かれいどすこーぶ
子どものクスリ 知識と実際
「おなかの薬・前編」

西側（西洋堂前松林を一部伐採）駐車場が完成し、正面ロータリーの工事も終了！いよいよ新館南棟の工事に着手となります。



8月の予定

- 3日看護師採用面接
- 3・24日看護実践教育研修【3】
- 4日看護部運営部会議
- 7日親のための病院見学会
- 20日看護師採用面接
- 22日病院見学会
- 24日インターンシップ
- 31日インターンシップ・病院見学会

育休通信



自治医科大学附属病院看護部

お盆を過ぎると心なしか吹く風に秋の気配が感じられるようになりました。とはいっても、日中との気温差が10℃にもなり、体調を崩している人も増えているようです。皆さんいかがでしょうか。

8月31日で来年度採用者のための「インターナンス・病院見学会同日開催」が終了しました。現在までに146名の採用内定が決定しています。残り4回の採用面接で1人でも多くの看護師確保につなげていきたいと思っています。新館南棟の構想もあり、例年以上の採用を目指して募集活動に力を注いできたことが、少しづつではありますが結果に繋がってきてているのだと思います。昨年の同時期より、資料請求の数も、インターナンスや病院見学会の参加人数もかなり増加しています。その分、部署で面倒を見てもう回数も増えており、部署の皆さんとの協力には本当に感謝しております。体験した学生からは「聞いていた以上に看護師さんが優しかった」「忙しかったが、患者さん一人ひとりに優しく笑顔で看護していた」「この病院でこの看護師さんたちと働きたいと思った」などの意見が多く聞かれています。『自分たちが当たり前に実践している看護やスタッフ間のコミュニケーションが、学生にはとても魅力的に感じること』を、私たちも自覚して自信を持って看護したいと感じました。当院には他の病院より優れているところがたくさんあります。それが当たり前になってしまふと、そのよさに気づく機会が少なくなってしまいます。募集活動では自治医科大学附属病院のいいところを、広く伝えることができたら…と思ってます。



運動のできる子どもに育てる

テレビ番組で、スキップができなかったり、ボールが投げられない小学生が紹介され、子どもの運動能力の低下が問題になっていました。まっすぐ走れない、転んでも手をつけないなどの現象も多くなっているようです。生活が便利になったことで、歩くことをはじめ体を動かす機会が減少しているうえに、子どもにとっては、家事の手伝いなどの機会が減少しているといわれています。さらに、社会環境や生活様式の変化が、子どもの遊ぶ場所、遊ぶ仲間、遊ぶ時間の減少を招いています。

このような社会の変化は幼児期からの多様な動きの獲得や体力・運動能力に影響を及ぼしているといわれています。乳幼児期から小学校低学年期には、生涯にわたって必要な「基本的運動」（走る・跳ぶなどの移動系や、回る・転がるなどの平衡系、投げる・捕る・押す・引くなどの操作系の運動など、約80種類ほど）ができるだけ幅広く身につけなければなりません。幼児期に体を動かして遊ぶ機会が減少することは、その後の学童期や青年期の運動やスポーツに親しむ資質や能力の阻害にとどまらず、意欲や気力の減弱、対人関係などのコミュニケーションをうまく構築できないなど、子どもの心の発達にも重大な影響を及ぼすともいわれています。

このような状況を考えると、主体的に体を動かす遊びを中心とした活動を、幼児の生活全体の中で確保していく必要があるといえます。

【文部科学省 幼児期運動指針 より】

長男が2歳のとき、新しい三輪車をいただきました。外に置くにはもったいない気がして、家の中においたのですが、三輪車を気に入ったわが子は、家の中で三輪車を乗ったのです。毎日毎日乗っていると、だんだん上手にこげるようになるものです。息子は、玄関フロア→中廊下→ダイニングキッチン→リビングと家の中をぐるぐると上手に、そしてとても素晴らしいスピードで走れるようになりました。コーナーリングも体を内側に倒して…。そんなある日、コーナーリングに失敗。玄関フロアと中廊下のコーナーにペダルが引っかかり、新築の家に痛々しい傷をつけたのでした。18年経った今でもいい思い出として我が家に残っています。こんな運動機能の高め方もあるのではないかでしょうか

今月の読み物

- ・「楽しむ」と決めた人が楽しめる
未来をつくるのは「今」です
Medica FAN No74.75
- ・ICUでも求められるスピリチュアルな
ケア 看護実践の科学Vol41 No8
- ・子どものクスリ 知識と実際
小児看護 39 (9) 2016
- ・大人が読む絵本 看護管理Vol.23No.12



9月の予定

- 1日 看護部運営部会議
- 5日 安全塾
- 7日 師長連絡会
- 10日 16日 看護職採用面接
- 24日 看護研究発表会
- 30日 看護師長ブロック会



担当大海



育休通信



自治医科大学附属病院看護部

秋分の日は昼と夜の時間が同じになるといわれています（実際は昼間のほうが長いようですが・・・）。これからは夜がだんだんと長くなっていますが、子どもに絵本を読み聞かせるだけではなく、自分でも読書を楽しめる時間が作れるといいですね。過ごしやすく、活動しやすい時期になりました。外で体を動かすのも良し、おいしいものをたくさん食べのも良し、芸術に触れるのも良しですね。子どもが小さいから…と躊躇せず、家族で公園に出かけきれいな葉っぱを集めたり、外で心地よい風を感じながら食事をするのもいいですね。私自身、そんなふうに過ごした時期もあったと懐かしく感じます。

院内の看護研究発表会が9月24日に開催されました。部署持ち回りの発表でなくなって始めての発表会になります。ラダーIVスキルアップ研修で取り組んだ看護研究の報告などの5演題と専門看護師・認定看護師活動報告10演題、海外研修報告1演題が発表されました。漫然と業務を行うのではなく、問題意識を持ちながら看護研究に取り組んだことが良く伝わる内容でした。今後もラダーの看護展開研修で積み上げた研究の視点を、ぜひ形あるものにしていただきたいと思っています。また、専門看護師や認定看護師の組織横断的な活動の結果や成果を聞くことで、改めて看護の質の向上の一端を担っていただいているのだということを実感しました。

海外研修は、臨床経験4年以上で、海外研修に参加の希望がある者に対して、研修費用の補助をする制度です。知らない方もいらしたようですので、この機会に皆さんも是非、この制度をご活用ください。

平成29年度採用内定者は、現在で167人(併願21人)です。残り1回(10月8日)が最終面接日となっています。本年度より多い看護師を採用できそうです。新人看護職員の集合研修の方法等の検討が必要になりそうです。また、部署に配属される新人看護師数が多くなることが予測されます。最初は大変かもしれません、独り立ちできるようになれば、部署全体の看護力に繋がると思います。それまで、根気強く頑張りましょう。

月見のはなし：月見どろぼう



9月15日は十五夜でした。皆さん、お団子を作ったのでしょうか？けんちん汁を食べましたか？私自身、スーパーに行ってお団子を見て「そんな時期か～」と思い、家に帰ったら鍋に入ったけんちん汁が実家から届いていたという状況です。季節ごとのイベントを、家族で楽しむという機会が少なくなりつつあるように感じます。

十五夜といえば、縁側にすすき・団子・けんちん汁・柿や栗などをお供えし、縁側の窓を開けておいたような記憶があります。「お供え物はどの家のものでも近所の子どもが来て食べてもよい」という風習があったのはご存知でしょうか。子どもは月からの使いとみなされ、お供え物が全部なくなるほうが、縁起が良いと考えられていたそうです。秋の実りは、その家だけで独り占めせず、分け合おうという昔の知恵の名残のようです。ほっこりしますね。

私が小学生の時には、十五夜の夜に、一軒一軒訪ね「う～さぎうさぎ なにみてはねる じゅうごやおつきさまみては～ね～る」と歌ながら「わらでっぽう」で庭の土を力強く叩くという行事がありました。終わった後にはおうちの方からお菓子やお金をいただくのです。現在のハロウィンのようなものでしょうか。いただいたものを上級生が分けてくれるのですが、もちろん低学年は少なく、高学年がたくさんになります。「自分も高学年になったらたくさんもらえるんだ」と思い、渡された100円玉を握ってスキップをして家に帰った記憶があります。

この行事のように、お祭りでおみこしを担いで一軒ごと回り、お金をいただいている地域もあるようです。やはり集まったお金は、高学年の子どもが分けるようです。しかし、最近では「大きい子がいっぱいで小さい子が少ないなんて不公平だ！」と小さい子の母親が、高学年の子ども達に文句を言っている姿を見てびっくりしたという話を聞き、とても残念に思いました。皆さんはどう思いますか？大人は「子どものけんかに口出すな」とよく言います。今はこの言葉は死語なのでしょうか。「子ども達の世界に大人がずけずけと入って行く…」少し残念な気持ちがします。100円玉を握って帰ってきた子どもを「お～すごい！がんばったもんね！何買おうか？」と子どもをほめ、得意げな表情にさせてほしいものです。

今月の読み物



- ・「好感度を上げよう」マナーと品性を伸ばす
看護のちから2016.No456
- ・「小児科病棟での在宅療養支援」
「かわいどすこへぶ」平たい顔族にモテ期到来
「子どもエナジーステーション」
小児看護学Vol.39 No.10 2016-9
- ・「依存した人こそが自立できる」
Medica FAN No.76.2016



担当：大海

10月の予定

- 1.8日 採用面接
- 3.12.31日 看護展開研修【3】
- 5.19日 家族ケア研修
- 11日 看護記録連絡員勉強会
- 12日 リンクスタッフスタディ
- 13日 緩和ケアリンクナース勉強会
- 14日 師長連絡会
- 15日 秋のコンサート
子ども医療センター10周年式典
- 17日 対人関係研修・交歓会
- 18日 退院支援担当者研修会
- 19日 宇大附属中学校職場体験
慰靈祭
- 20日 医療安全・感染対策講演会
- 22日 国家試験対策講座
- 24日 教育担当者連絡会
総合防災避難訓練
- 30日 固定チームナーシング関東地方会



育休通信

自治医科大学附属病院看護部

日光の紅葉の映像がテレビで流れていますが、自治医科大学の敷地にある木々の紅葉はまだまだという状況です。駐車場から病院に向かう歩道を歩きながら金木犀の香りに心地よさを感じ、桟の葉の落ち葉をシャリシャリと踏みながら、五感で秋を感じ、通勤しています。急に寒くなり、体調を崩している方が増えています。気温が5°C変動すると洋服1枚変化するといわれています。朝夕と日中で気温が10°C変動しているので、洋服の調整が難しいはずです。みなさんはいかがでしょうか。

子ども医療センターでは、ドナルドアピアランス・銀だこカー・絵本カーニバル・ドッグセラピーなどボランティアの訪問が多く、子ども達の笑顔で包まれた月になりました。このようなイベントに参加し笑顔を見せる子どもたちの喜ぶ姿を見て、医療者も元気と活力をもらいます。子どもの笑顔ってとても大きな力を持っていますね。みなさんも子育てでイライラすることもあると思いますが、子どものかわいい寝顔や笑顔に癒され活力をもらっているのではないかでしょうか。自分の子どものことを「歩くパワースポット」と話していた方がいましたが、まさにそのとおりですね。「歩く時限爆弾」と化したわが息子。スウィッチは「勉強」。「歩くパワースポット」時代を懐かしく思います。

先日テレビ番組で、「休日の仕事メール」というテーマで放映がされていました。「休日に先輩や上司から仕事に関するメールが来たら返信するか?」との問い合わせに71.5%の人が返信をすると回答していました。しかし、この「休日の仕事メール」によって「追い詰められている感じ」「気持ちが休まらない」とマイナス感情を抱いている人がほとんどです。そのことが原因でうつ病を発症した方も紹介されていました。このような状況はスマートフォンが普及し始めた2~3年前から増加傾向にあるそうです。休日に仕事をするように指示をしているのに給料が支払われないとしたならば、労働基準法に違反する可能性があると弁護士が話している場面もありました。LineやMailはいつでもどこでも遠慮せずに自分の伝えたい時に伝えられるという点では、とても便利な手段です。しかし、伝えたい内容がLineやMailで伝わるのかということや今相手が何をしているのかということを考え、配慮あるやり取りができるといいですね。当院でも「休み中に先輩から指導のメールがあり、気持ちが休まらない」という声を聞いています。決して他人事ではありません。地域実践研修から戻られた方の感想で、「以前の職場よりもコミュニケーションが少なくなったように感じる」「JUMPメールでの指導が多い」とありました。誤解を招かないためにも、きちんと理解してもらうためにも、良い人間関係を維持していくためにも、Face to Face でかかわりを持ちたいものです。Mailをしても、顔を見たら「メールしたんだけどさ、~」と声をかけられる自分でいたいと思います。(師長連絡会で配付し、部署会議でディスカッションしていただいた「トラブルから守るためのスマホ・携帯の安全教室」の資料を同封)

【マイコプラズマ肺炎・インフルエンザの動向は?】

マイコプラズマ肺炎は、3~7年周期で大流行するといわれています。直近で流行した2011~2012年からすでに4~5年が経過しており、タイミング的に見ても今年は



「絵本カーニバル」



セラピードッグ (5頭来院)



流行が拡大してもおかしくないといわれています(国立感染症研究所)。今年10月3日~9日の定点当たりの報告数は流行した2011~2012年の報告数を上回っており、世界的にマイコプラズマ肺炎の患者の増加が報告されているそうです。

また、気になるインフルエンザの流行ですが、沖縄県では7週連続で増加しており、同時期に比べると過去8シーズンで2番目に高い発生率になっています。全国ではまだ低い発生率ですが、今シーズンは例年になく早い立ち上がりになる可能性が高いそうです。手洗いうがいをしっかりと行い、感染予防に努めましょう。

今月の読み物



- ・「緩和ケア病棟は天国か」看護実践の科学Vol41.11.2016
- ・「充実した教育・研修制度で地域に貢献できる人材を育成する」「こころを見つめる」看護展望Vol.41.13.2016
- ・「子どもエナジーステーション」「振り返れば寄生虫」小児看護Vol39.12.2016



担当:大海

11月の予定

- 1日 医療安全・感染対策合同講習会
- 2日 医療監視・心理ケア【1】
- 9日 看護部運営部会議・看護展開【3】
~10日 国分寺中学校職場体験
- 11日 師長連絡会
- 12日 就職説明会(弘前大学)
- 18日 看護部講演会
- 21日 マネジメント研修【2】感染対策講演
- 28日 実地指導者I連絡会
- 30日 マネジメント研修【2】
医療安全講演会

育

休

通

信

平成28年度11月号(11月30日)発行

紅葉の季節も終わり、2週間前には私たちの目を楽しませてくれたもみじやイチョウは葉を落としてしまいました。冬が着実に近づいてきていると感じます。観測史上初めてとなる積雪があり、異常気象はいつまで続くのかと不安になっています。

平成29年4月に入職する看護職員の内定者が173名となりました。191名の応募というのも過去5年間の中で最高の数字となりました。皆さんにご協力いただき、広報活動が順調に進んだ結果と思っています。ありがとうございました。次年度の募集からは、インターンシップの参加者に交通費の一部を負担できることになりました。産前産後休暇や時短者等の人数分の採用も追いついていませんので、この勢いで1年後も多くの新人を迎えることになっています。採用人数が少なくて困りますが、多ければ多いでどう新人を育てていくのかと不安を抱いている方もいると思います。現在看護職キャリア支援センターでは、他部署との研修の調整や部署移動研修をどのようにしていくか等検討を行っているところです。1部署に配属する新人の数もこの研修制度が始まって以来の多い数になると予測され6~8名の新人が配属になると思われます。最初は大変なこともあるかと思います。でも独り立ちしてくれるようにならきっと部署の力になってくれるはずです。大切に大切にそして丁寧に育てていきたいと思っています。

平成28年度もあと残すところ1ヶ月となりました。12月31日13時から1月1日1時まで新システム(JUMP2)の入れ替えのためシステムがダウンします。不慣れな紙運用になることでの障害を最小限にするために、12月1日にシステムダウン時訓練を行い、順調に移行できるよう万全を期したいと思っています。育児休業中の皆様は復帰した時にきちんとシステムを使えるかどうか不安も大きいのではないでしょうか。少しでもスムーズに復帰していただけるように、事前に研修を企画したいと考えています。また、後日お知らせいたします。

11月27日に子ども医療センターの周囲の花や木々の手入れをしてくれているボランティア、花咲Jiiの10周年式典が開催されました。プロの造園業者の方々を基盤にして約300人のボランティアの方々が活動をしてくれています。さくらんぼやもも・梅・みかん・ブルーベリーなど実の生る木も多くあります。今は、センター東側の畠に大根が植えられており食べごろとなっています。家になかなか帰ることができない子ども達のためにと、試行錯誤しながら手入れをしてくれています。ありがたいことです。皆さんもじっくりセンター周辺を観察してみてください。きっと様々な発見があるはずです。

子ども医療センター北側のもみじ



もみじに積雪



私は今年病気になり、生きるか死ぬかという状況でした。皆さんの一生懸命な治療と看護・励ましにより、前より少し痩せましたが、一命を取留めることができました。これからもかわいがってください。もみじより

今月の読み物



- ・「実習生・新人に選ばれる」職場とは?
Medica FAN.No77,2016
- ・こころをみつめる『自分の人生を生きるために必要なものとは』.看護展望.Vol41.No14.2016
- ・子育てウォーソー『カブちゃんたちが、ついに・・・』.小児看護Vol39.No13.2016
- ・患者が坐薬を味噌汁に溶かして飲んだワケ.日経メディカル2016.5



看護部の予定

- 12月1日看護部運営会議
システムダウン時訓練
- 12月3日病院情報システム外来総合リハーサル
- 12月7日情報セキュリティ研修会
- 12月8日緩和ケアリンクナース勉強会
- 12月9日師長連絡会
- 12月14日リンクスタッフスタディ
- 12月17日クリスマスコンサート
- 12月21日ブロック会・師長会議
- 12月26日専門・認定看護師実践報告会



育休通信



自治医科大学附属病院看護部

今年も残すところあと僅かとなりました。メディアでは1年間の総まとめのような番組構成が多くなってきています。皆さんの1年間はいかがでしたでしょうか。

高齢者の自動車事故が毎日のように報道されるようになり当院でも痛ましい事故の後、駐車場の料金所に人を配置することになりました。ブレーキとアクセルの踏み間違いによる事故は、マニュアル車では絶対に起こらなかつた事故です。利便性を追求する結果として起きた現象といつても過言ではないように思います。看護の現場でも、効率性が求められていますが、その結果として生じるデメリットへの対応もしっかりしていく必要があると感じています。

いよいよ1月1日から新システムが稼動します。外来のシミュレーションも終了しました。混乱のないように対応していきます。



皆さん、どのようなクリスマスを過ごしましたか？先日子どもが小さいときに書いたサンタさんへの手紙が偶然出てきました。「サンタさんいつもプレゼントをかけてくれてありがとう。ことしは○○をかけてください」ふむふむサンタさんはプレゼントを買ってきていたと思っていたのか・・・？と思った瞬間に思い出されたエピソードがありました。

私の長男が2歳ぐらいの時だったでしょうか。目が覚めてプレゼントを見て喜びの長男。大きな袋からプレゼントを引っ張り出して「サンタさんジャスコで買って来たんだね」と一言。「なんで？」と戸惑いながら答える私に、「だってほら」と指差したその先には、包装紙に書かれたJUSCOの文字（この翌年にはJUSCOさんも包装紙からJUSCOの文字を消したようですが・・・）。こんな困難を乗り越え小学校6年生までサンタさんの存在を信じ、サンタを演じることができました。皆さんはこんな失敗はしないようにしてくださいね。



「十二支のおはなし」（内田麟太郎・絵：山本孝）ご存知でしょうか。『年の暮れに神様が言われました。「新年のご挨拶に来なさい。早いものから順に12番まで1年間ずつその年の大将にしてあげよう」。動物たちは大喜び。はしゃぎすぎて猫は大事なことを忘れてしまい、ねずみに確認した。「御殿に行くのはいつだったっけ？」ねずみはうそをついた、2日だと。しっかり者の牛は「おれは、のろのろもんだから、今夜のうちから出かけよう」と前の晩から歩き出した。ちやつかり者のねずみは、牛の背中にぴょんっと乗つかった。・・・。十二支の順番が決まったわけを面白おかしく書いた本です。興味のある方はお子さんと一緒に読んでみて下さい。

よいお年を



★病院のクリスマスイベント情報★

街にはジングルベルのメロディーが流れ、きれいなイルミネーションがクリスマスの雰囲気を盛り上げています。12月になって病院玄関前にもクリスマスツリーが飾られ、子ども医療センター前のイルミネーションもクリスマスバージョンに変わりました。そして、12月17日（土）には病院のクリスマスコンサートが、開催されました。

今回は自治医大オーケストラ部によるクリスマスソング等の演奏と下野音女の二胡の演奏でした。今回も多くの患者さんや家族の皆様に参加していただき、盛大なコンサートとなりました。会場は温かい音色に包まれ、心癒される時間になったようです。ほんの一時でしたが、病院の中にいて病院にいることを忘れるような時間を過ごせたことは、きっと明日からの闘病意欲につながったのではないかでしょうか。



1月の予定

4日：新年のご挨拶

5日：新春交歓会

看護部運営部会議

11.18.24日：固定チームリーダー サブリーダー

研修会

13日：師長連絡会

14日：国家試験対策講座（内定者）

18日：感染対策講演会

27日：ブロック会

31日：安全塾



今月の読み物

「教育」とは人と人との格闘技：看護のチカラ
No444. 2016

「退院支援」は看護そのもの：日経メディカル
Aナーシング2016. 12
看護の力「見えぬけれどあるんだよ」：Medica FAN
「寄り添う」のは体より心：Medica FAN



担当：大海



育休通信



平成28年度1月号 (H29年1月25日発行)

今月の資料 :



- ・看護のチカラ. No. 463. 2017
- いつも輝いている人といわれるために
- ・看護管理2017. 1
- 看護師が行うことに看護でないことは何一つない
- ・Medica FAN 2017. 1. No. 80
- 相手が伝えたいことは何かに耳を傾ける
- ・小児看護. 40 (1) . 2017
- 夜尿症の子どものトータルケア

看護部行事 (2月)



- 2日 看護部運営部会議
- 7日 ハラスマント講演会
- 8日 リンクスタッフスタディ
- 9日 師長連絡会・緩和ケアリンクナース勉強会
- 10日 群馬バース大学就職説明会
- 11日 合同就職説明会 (東京)
- 12日 合同就職説明会 (仙台)
- 15日 メンタルヘルス講演会
- 16日 インターンシップ・病院見学会、病院長賞表彰式
- 21日 看護学部病院説明会・退院支援担当者研修会
- 23日 病院見学会
- 24日 ブロック会
- 25日 合同就職説明会 (宇都宮・金沢)
- 26日 合同就職説明会 (仙台)

母親の愛、何度でも伝えよう

新しい年をスタートさせました

今年もどうぞよろしくお願ひします。

今年は新病院情報システムの更新が1月1日に行われ、慣れないシステムに加え、様々な不具合もあり、混乱した年明けになりました。少しづつ改善がされ、通常通りの状況に戻りつつあります。

現在、2月16日に行われる病院長賞表彰に向けて、全職員を対象に投票が行われています。病院長賞の趣旨は下記の通りです。

『日々の業務が増加している中で、附属病院が滞りなく運営できているのは、普段決して目立つことがなくとも、地道に業務に取り組んでいただいている皆様のご苦労があつてのことと思っています。この度、このような職員の方への敬意と感謝の意をお示ししたく、『病院長賞』を創設することにしました。

本来ならば皆様全員にお贈りしたいところですが、諸処の事情により、皆様ひとり一人から候補者を推薦いただいて、その結果を踏まえてお贈りする方を決定することにしました。皆様の同僚、あるいは他の職種の方の中で、『この人こそ病院長表彰にふさわしいという方を推薦してください。評価の視点は「患者さんにいつも優しく接していて慕われている」「目立たなくとも他の職員にはできないような活動をしている」「同僚と後輩の面倒をよく見ていて信頼されている」「何かの分野で病院のために貢献してくれている』です。』

大勢の職員の中でほんの一握りの人になってしまいますが、認めていただけるのはうれしく、日々の仕事の励みになるのではないでしょうか。

病院内で経費削減の方針が出され、カラー印刷のインク制限が出てしました。ピンボケのような育休通信になってしまいましたがいかがでしょうか。



ひとそれぞれ。みんな
違ってみんないい!



子どもの小学校入学を機に子どもが不安定になり、仕事を続けるかどうか悩んでいるスタッフを何人か見てきました。子どもが不安定になっているときに大切なのは、何であれ安心感を与えることだと思います。子どもにとっての安心感の根源は母親であり、小さいときから危険にさらされる場面になるといつも守ってくれるのは母親です。だからこそ、不安になると子どもは母親を思い出すのです。母親に甘え、母親の愛を再確認することで安心し、困難なことに挑戦する気持ちが出てくるのです。母親は子どもにとっての安全基地です。子どもがいろいろと行動するときの拠点であり、居場所なのです。自分の気持ちを受け止めてもらえる場所であり、あるがままの自分に戻れる場所なのです。

子どもが急に甘え出したり、登校を渋ったりしてきた場合には、離れていても「あなたを見ているよ」というメッセージを子どもに伝えるようにするとよいでしょう。メールや携帯・交換日記をするのも良いかもしれません。子どもがSOSを出している時には、「あなたを愛している!」と何度も、子どもの心に届くまで親の思いを伝えることが大切なのだと思います。

我が家では、布団に入ったときが「あなたのこと大好き!」を思いっきり表現する場所になっていました。

なぜか布団の中での会話は、自分も素直になれ、「さっきはごめんね。怒っちゃって・・・」と子どもに謝罪することもありました。1日の様子を一通り聞き、頑張ったことを褒め、できるようになったことを一緒に喜び、今度見せてねと約束をし、最後は『ぎゅ～っ!!』としながら「○○だ～いすき!!」と眠りに入るので。子どもだけでなく自分も幸せになれる時間だったように思います。小学校5年生まで同じ布団で寝ていましたので・・・。『ぎゅ～っ』、懐かしい感触です。



育休通信



病院の動き



平成29年度2月号
(2月27日発行)

去る2月16日（木）に病院長賞の授賞式があり、病院全体で34人、うち看護師は9人が受賞をしました。受賞者は、宇賀神真紀(3A)大阿久いづみ(2E)田村晃(5E)高橋淳子(6W)富山美恵子(0P)永島勇二(ER)野澤真理子(中放)横塚幸代(移植)渡邊百合(医療情報部)です（敬称略）。今年は昨年以上の投票がありました。万人が認める影の主役、なくてはならない人、頼れる人、モデルになる人ですね。チーム医療には欠かせない大切な人材だと思います。これからもこのような素敵な人がたくさん出てきてくれるとうれしいです。

人工知能について考える



最近、ニュースや新聞で人工知能（AI）に関する報道をよく目にすることになりました。2030年には労働人口の49%相当の人がAIになるという試算も出ています。AIに代わることで生産性が向上し、人件費が削減できるとして大きな期待が寄せられています。安倍内閣は、昨年人工知能戦略会議を立ち上げ、本格的に検討を開始したところです。人間の価値観を理解でき、コミュニケーションが取れる機能の開発も進められるようです。今後AIと人間が共存していくための課題を検討していくようですが、ターミネーターが現実の世界になる日も目前にきているということなのでしょうか。私たちの看護という仕事も、業務だけをただ漫然としているようではいずれAIに取られてしまうような気がします。ロボットの方が確実で「私、失敗しないので・・・」といいながら、医師のオーダーの通りに決まった時間に、決まった患者の採血や点滴を実施して歩く光景を想像しただけで鳥肌が立ちます。看護ならではの、気づく感性や相手を思いやること、相手の立場に立って考えること、そして暖かい手で背中をさすり、手を握り・・・、AIには代わることのできないすばらしい職業であると信じてみたいと思い



今月の資料

- ・変わりゆく介護の姿：看護のチカラ
2017. No464
- ・「学ぶ組織」の作り方：週刊医学界新聞
- ・退院調整だけでは患者の希望は叶えられない：日経メディカル. 2017. 2
- ・本当の優しさはとっさの時に現れる：
Medica FAN. No81. 2017. 2
- ・怒りの心理学：<http://www.counselingservice.jp/lecture/lec8>



重大なお知らせです。

4月に復帰される方のために下記日程でJUMP2の操作研修を企画しました。来院できる時にご参加ください。

強制ではありませんが、復帰後スムースに業務を行うために受講することをおすすめします。

日時：3月8日・3月17日・3月24日

9:00～12:00または13:00～16:00 の1回受講

場所：医療情報部閲覧室

申し込みは不要です。参加できる日時に間に合う
ように会場にお集まりください

5月に復帰する方には次号でご案内します



看護部行事（3月）

- 3月1日 看護部運営部会議
- 3月3. 9. 13. 23. 29日 インターンシップ
病院見学会同日開催
- 3月4. 5. 11. 12. 18. 24. 25日
合同就職説明会（東京・埼玉・群馬・宮城・
岩手・宇都宮・茨城・）
- 3月6日 委員長会議
- 3月8. 16. 22. 27. 30日 インターンシップ
- 3月10日 師長連絡会
- 3月11日 固定チームナーシング成果発表会
- 3月24日 ブロック会

担当：大海

育休通信

平成29年3月号（3月30日発行）



1.看護部の動き

今月の資料

- ・患者や家族の「マキロン飲んだ」を信じるな：日経メディカル
- ・医療者にとって本当に必要な接遇とは：看護. 2017. 4
- ・観察：看護. 2017. 4
- ・スピリチュアルペインに寄り添って：看護実践の科学. 2017. 4

病院敷地内の桜も、花を咲かせる時期を見計らっているように、蕾をぎゅっと硬く閉じているように感じます。2月1日からの最高気温の合計が600度を越える時期が開花時期、という話がありますが、当院の桜はいつ開花し満開を迎えるのでしょうか。待ち遠しいです。

そして開花を迎えるこの時期、平成28年度が終了します。平成29年度に向けて平成28年度のまとめや片付け、申し送りの準備など、桜の開花に追い立てられられるように大忙しの毎日を過ごしています。3月27日には看護師国家試験の合格発表があります。165人（既卒者6人込）の入職者を一人も漏らさず、4月に迎え入れられるといいのですが・・新しい年の始まりが着実に近づいてきているのを感じずにはいられません。

【看護職員満足度調査結果】

1月に看護職員1167人（産休育休者等除外）を対象に満足度調査を実施し、回収率94.3%でした。部署の詳細な資料は各部署に配付をしましたが、病院全体の前年度との比較、他院との比較結果は通信に同封しますのでご確認ください。当院の自慢の一つである職場環境は、他院と比べても高く、昨年度と比較しても上昇しており、人間関係が良く働きやすい環境であることが明確となる結果になりました。昨年度に比べ「年収が適当」「休日休暇の取得」がやや上昇しましたが、適正な人員配置や仕事量に関しての満足度は低い状況です。高度急性期病院としての機能を維持していくためにも、人材確保は重要な課題と捉えています。労働条件や給与などは自己効力感ややりがいなどのポジティブ感情を抱けなくなった場合に、不満として目が向くやくなるといわれています。組織活性・離職防止という観点からも、強みである職場環境の中でいかにポジティブな感情を抱きながら働けるかということも、考えてゆきたいと思います。

【看護部交流会】

今年はシステム更新のため例年になく大忙しの新年を迎え、看護部交流会は「じゃがりこ」に変身しました。看護部長からの心のこもった「いつもありがとう」の言葉を添えて・・・。



我慢できる子どもを育てる



おもしろい記事を見つけました。4歳児を対象にした実験です。お皿の上に子どもの好きなもの（例えはマシュマロ）を一つ置き、「今から私は出かけるけど、私が戻ってくるまでこのマシュマロを食べずに待っていられたら、もっとたくさんあげるよ」と言い、15分程度部屋を空けます。食べてしまう子どもも、待っていられる子ども。自分の子どもはどうすると思いますか？その子ども達を十数年に亘って追跡検査をした結果が書かれていました。マシュマロを食べずに我慢できた子どもは、社会性、学力ともに、食べてしまったグループよりも高い成績を示したそうです。我慢する能力が、このような差を生んだのではないかと解釈されました。

では我慢はどのように身につけさせると良いのでしょうか。「お誕生日に好きなおもちゃを買ってあげるから、何がいいか考えておいてね」「今おうちにあるお菓子がなくなったら、次にこのお菓子を買おうね」という具合に、楽しみを先に延ばす我慢が理想だと言われています。誕生日まで欲しいおもちゃを我慢できると、欲しかった物を手に入れることができた喜びと、我慢して待つことができた自信、そして待てたことを親に認めてもらえた誇らしさを感じることができます。我慢の先に楽しみがあることが分かれば、子どもは楽しみを待ちながら我慢ができるようになって行きます。「我慢しない」とだけ言わされた子どもは、欲求を否定されたと感じて、物事をあきらめやすい性格になる可能性があるそうです。

我が家では、説得が難しいお兄ちゃんの言い分を聞きすぎて、弟は我慢させてばかり。そのせいか、現在では「なんでもいい」「どっちでもいい」と考えることが面倒な子どもになってしまいました。この先が心配です。

5月に復帰する皆様へ重大なお知らせです。

4月17日（月）19日（水）26日（水）9:00～12:00または13:00～16:00の予定でJUMP2の研修を実施します。参加できる日程で1回受講することをお勧めします。申し込みは4月12日までに看護部にご連絡ください。



看護部行事（4月）

今後の予定

- 4月3日 辞令交付・新採用者オリエンテーション・歓迎会
- 4月6日 看護部運営部会議
新人看護職員看護基礎技術研修
- 4月14日 師長連絡会
- 4月16日 合同就職説明会（新潟）
- 4月20日 H29年度実習教育説明会
臨床実習指導者任命式
- 4月22日 H30年度入職採用面接
- 4月28日 ブロック会
- 4月29日 合同就職説明会（青森）