

富良野看護専門学校 広報誌

看 心 い ら の 第 7 ( 22 ) 号

発行日 平成 25 年 2 月 14 日

発行者 富良野看護専門学校

### 「3年間の臨地実習を終えて」

教務係長 高田 恵美子

3年生は、昨年12月19日に3年間の臨地実習の締めくくりである統合実習を終え、規定の1035時間の実習を関係病院の方々の支えにより、終了することができました。

実習を終えた今、学習の集大成でもある国家試験に向けて日夜学習に励んでいる状況です。例年になく早い時期(2月17日)の国家試験であり、なおかつ、今年度からは出題数等の若干の変更などもあり、変化のある国家試験となっております。

そのような状況の中で学生は、押しつぶされそうなプレッシャーと向き合い日々懸命に努力をしています。その姿を見守り、学びの役にたてればと教員も一丸となって支えるのがこの時期です。近年の国家試験は実習での学びが問われる傾向にあります。3年間に培った観察力、分析力、判断力、看護力など今までの学びを糧に自信をもって国家試験に臨み、自分の夢を手に入れて欲しいと思います。

### 学習活動紹介 第1学年 精神看護学・・・地域の精神保健活動 その2

富良野市立富良野西中学校グループ

\*お礼状と感想文(9月実施)の抜粋を掲載

(お礼状)今日はお忙しい中、私達の学習のためにお時間をいただきありがとうございました。西中学校さんでは、生徒の精神保健を維持するための対応策を学ぶことができ今後の学習に活かしていきたいと思います。

(感想)お話しいただいた中で、教育の現場でも個々のニーズに対応したり、人間が対象であるなど看護とつながるところがあるとわかりました。自分が中学生の時は気づくことができませんでした。教職員の方々が地域の保健センターと協力して、生徒が安心して学校生活を送られるよう、見えないところで様々な対策をしていることがわかりました。

富良野高等学校グループ

(お礼状)この度はお忙しい中私達の学習の為に時間をいただきありがとうございました。富良野高等学校さんでは、思春期特有の様々な問題を抱える生徒に目を配り、教員間や各機関との連携を取り、対応されている事がわかりました。今回伺ったお話を踏まえ、今後の学習に生かしていきたいと思います。

(感想)個人個人が違った悩みを抱え、表現方法も様々である生徒全体を把握して個々に対応するなど難しく大変な苦労が必要である事がわかりました。精神保健上の問題の解決には、教員と生徒間の「信頼関係、密なコミュニケーション、個々の感性の違いを踏まえた対応が必要である」とお聞きし、私たちが学んでいる看護に通じる部分が多く、大変勉強になりました。

\* 他に富良野市保健センターにも訪問し大変お世話になりお礼申し上げます。

・・・SCHEDULE・・・ 2 / 4 ~ 3 / 8 の行事・動向（含終了）

2 / 4（月）2年生成人看護学実習 開始（～2 / 22 金）

2 / 6（木）富良野西中学校訪問・ 2 / 21（木）山部中学校来校（各々出前授業）

2 / 8（金）平成 25 年度富良野看護専門学校入学試験合格発表

2 / 17（日）第 102 回看護師国家試験（札幌市）

2 / 20（水）卒前研修（接遇・マナー）

2 / 25（月）1年生基礎看護学実習（～3 / 7 木）

2 / 27（木）予餞会 3 / 5 特別講演会

3 / 8（金）平成 24 年度富良野看護専門学校（第 17 期生）卒業式

### 耳よりヘルシー HEALTHY トピックス

「運動とメンタルヘルス」・・・「さわやかな汗」は心の健康にも有効！

心の健康を保つには、ストレスの減少やその受け止め方の工夫などが大切と考えられますが、ある研究所の報告書『体力研究』で「身体の運動」も重要であるとされ、余暇の運動時間（定期的運動）が1週間に135分以上の人は、全く運動しない人に比べ、抑うつリスクが約半分になるとのことです。ただ、週に135分未満の運動では「差がない」ことも示され、目安として毎日20分以上の運動が望ましいとされています。  
<メンタルヘルス通信（旭医大健康科学講座 杉岡良彦）第25号（H25年1月）より>

+++ あ・ん・て・な ANTENNA +++

### アンチエイジング（anti-aging medicine）と人口動態統計の年間推計

「アンチエイジング」とは「抗老化医学（life-extension）のこと。医学は自然科学、哲学、社会学、法学等を含む総合科学であり、「抗加齢」との表現は不自然、非科学的とされるが、「何時までも若く健康で、生物の宿命である老化・死を遅らせたい」との思想が根底にある。我が国「健康日本 21（第二次）」にも健康寿命の延伸、格差の縮小が明記されたが、1月1日発表のH24年人口動態統計によると人口自然減は21万2千人で過去最大、出生数が1万8千人も減少。「抗老化」による高齢化を凌ぐ人口減少は国の存続を危うくする。（参考；「ウイキペディア」百科事典、週間保健衛生ニュースH25.1.21）

### ささやき S & T …… 学生の、教員の、みんなの声

- S：楽しかった冬休みが終わり、始業式からのテストも終わり、もう気持ちは実習に向いています。みんなで力を合わせて頑張りたいと思います。家族の皆様もよろしく願いいたします。（2年佐竹 まき）：冬休みがあっという間に過ぎ去り。新しい年を迎えてしまいました。もうすぐ1年が終わりますが、気を抜かずラストスパートとして基礎の実習を頑張りたいと思います。（1年城戸 悠希）
- T：つかの間の冬休みが終わり、3月に向かって学校全体が慌ただしくなる時期となりました。1・2年生は最後の実習、進級を、3年生は国家試験合格を目指して、毎日頑張っています。インフルエンザに負けることなく、それぞれの目標が達成されるよう願うばかりです。（教員 関根 恵）