

< 教育状況報告 >

「 1 年間を振り返って 」

教務課長 鈴木 恭子

昨年 1 月から富良野の住民になり、1 年が過ぎました。教務課長の任に就きあつという間に 1 年が過ぎ去った気がします。4 月に入学した新入生は、入学直後の宿泊セミナーに始まり、毎日の専門用語が飛び交う授業、初めての病院実習を体験しました。進級して新学期を迎えた 2 年生は疾患や看護の専門性を学び、3 年次の臨地実習のベースになる学習の時期でした。現在も 2 年次最後の臨地実習に奮闘しています。3 年生は 5 月から 2 年次の学習を振り返りながらの連続実習でした。看護とは何か、患者様への援助をとおして自分自身とも向き合いながら、日々寝不足に打ち勝って乗り切り、先日、看護師国家試験の受験が終わり、卒業式前のホットできる日々を送っています。

1 年の間には、学校行事で 3 学年が協力した看護の日や学校祭、スポーツ交流会などがあり、学生間の交流が深められ、協調性も培われていったと思います。

私は教務課長業務の外部講師の依頼、時間割の作成他様々な業務に忙殺されながらも、周囲の方々のご協力やご配慮により、この 1 年を過ごすことができました。

人は生涯学習を続けていくものです。そのため教育にも終わりはなく、時代を読みながら、看護に携る人を育てていきたいと思います。今後も協力を頂きながら頑張っていきたいと思っておりますのでよろしく願いいたします。

祝卒業

卒業生のことば

「 3 年間を振り返って 」 3 年間を振り返ると、とても長かったような、一瞬の出来事だったような様々な思いがあります。私が過ごした 3 年間はうまくいくことばかりではありませんでした。本気でやめたいと思い、家族を困らせたこともありました。また、体調を崩してしまうことが多々あり、何度も壁にぶつかり、卒業できないと感じたことも実際にありました。しかし、意地でも卒業してやるんだと自分を鼓舞することができ、そう思えたのは多くの方々の支えがあったからだったと思います。20 期のみんな、家族、先生方、指導者さんと家族さんなどたくさんの方々に支えていただき、卒業を迎えることができました。本当にありがとうございました。卒業後はこの 3 年間で培ったものを活かして看護師として頑張っていきたいと思います。 海老名 麻衣

「 卒業をむかえて 」 1 年生、2 年生のときは、卒業なんてまだまだ先のことだと考えていましたが、あつという間に自分が卒業する立場になりました。この 3 年間を振り返れば、今までの人生の中で 1 番努力した時だったと思います。辛いことも多くありましたが、その反面、楽しいこと、うれしいこともありました。色々な思い出がありますが、終わりの見えない実習もテストも乗り越えることができたのはクラスの仲間のおかげです。この 20 期生で卒業することができて本当によかったと思います。3 年間で自分が学んできたもの、得られたものを大切にして、これからは学生ではなく、1 人の看護師としてこの学校を卒業できたことに誇りを持ち、がんばっていきたいと思います。 今西 舞香

- SCHEDULE** . . . 3 / 1 ~ 4 / 12 の行事・動向 (含終了)
- 3 / 1 (火) 卒前研修「講演～職業人として」 同 卒前研修「接遇・マナー」
- 3 / 3 (木) 全学年情報交換会 予餞会
- 3 / 4 (金) 平成 27 年度第 20 期生卒業式(10:00) (謝恩会 18:00 ハイランドふらの)
- 3 / 22 (月) 学生春期休業 (~ 4 / 1 金)
- 3 / 25 (金) 第 105 回看護師国家試験合格発表 (14:00)
- 4 / 6 (金) 平成 28 年度第 23 期生入学式
- 4 / 11 (月) ~ 12 (火) 1 年生宿泊セミナー (ハイランドふらの)

耳よりヘルシー HEALTHY トピックス

ストレス解消の基本・・・『睡眠』

睡眠は脳を休めストレスを緩和する最大の癒し。良質の睡眠をとれば少々のストレスがあっても心と体の健康が保てます。現代社会では日常生活が忙しくつい睡眠時間を削ったり、環境や心配事で思うように眠れない人もいるでしょう。睡眠は「時間の長さ」よりも「質の向上」を心がけ、効果的に眠るよう工夫したいもの。快適な睡眠のためには、パソコンやスマホは就寝 2 時間前まで～睡眠を誘う「メラトニン」ホルモンは PC 等の画面の光で抑制される ぬるめの湯の入浴～副交感神経が働きよりリラックスした気分になる 軽い運動をする～ストレッチ等軽い運動は眠りを誘う 眠りやすい環境を整える～極力暗く騒音のない快適な室温に保つ などが大切です。ストレス解消の基本である睡眠の重要性を見直しましょう。出典「共済健康ニュース」H28 年 2 月号より一部抜粋)

+++

あ・ん・て・な

ANTENNA

+++

高齢・人口減少社会と医療・看護

「2025 年問題」が声高に叫ばれて久しいが、団塊の世代の末期までが 75 歳に達し、我が国の高齢・人口減少社会化が一層顕著になる時期と言われる。医療技術の高度化と人口の高齢化は医療・看護の需要を高める要因の一つであるが、2025 年以降はその高齢者層が次第に減少に転ずることになる。これまでは、例えば看護師の需給動向(厚生労働省)では、今後 10 年間程度は不足すると予測されているが、その後は看護師不足が解消されるだろうと指摘されている。いつの時代にも「選ばれる看護師」であり続けて欲しいと願う。

そのためにも、本校卒業生全員が看護師国家試験に合格することを心から願っている。

ささやき S & T . . . 学生の 教員の みんなの声

S : 私がこれを書いている頃、2 年生は成人 の実習を行っています。今回の実習は 3 年生になれるか判断する大事な実習で求められるものが多く大変です。あと 3 日頑張ります。(2 年 R . T) S : あとわずかです 1 年も終わりますが、3 月に入ってテストが怒濤の勢いで入ってきて、1 年生はみんな参っています…。春休みを楽しみにテスト地獄を乗り越えていこうと思います。(1 年 松本 早紀)

T : 気がつけばもう 3 月ですね。3 年生は卒業、1・2 年生は進級とそれぞれ次のステージに向かいます。全員が健康に自分の信じる道を進むことができますように。

(教員 田中 文雄)

\* 本年度最終号を卒業式に合わせて発刊できました。皆様のご協力に感謝いたします。